

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Bwyd a Maeth tudalen 1 o 3

Yn dilyn salwch, mae newidiadau mewn pwysau ac archwaeth yn gyffredin a gallant arwain at golli pwysau neu fagu pwysau.

Gall hyn fod am lawer o resymau;

- **Dim awydd bwyd**
- **Blinder a gwendid**
- **Lefelau gweithgarwch is**
- **Bwyta bwydydd “cysur” egni uchel (h.y: siocledi a chreision)**

Mae'n bwysig cofio bod pawb yn profi amrywiadau mewn pwysau a bod hyn yn arferol yn enwedig yn dilyn salwch, gall hyn fod yn destun pryder.

Mae bwyta ac yfed yn dda yn bwysig gan ei fod yn rhoi hydradiad, egni a maetholion i'r corff, sy'n helpu gydag adferiad.

Cofiwch, gall cadw'n actif, bwyta prydau maethlon a chael amser bwyd rheolaidd eich helpu i wella'n gynt.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Bwyd a Maeth tudalen 2 o 3

Gweld eich bod yn colli pwysau

Mae'n arferol colli pwysau yn sgil salwch. Efallai y byddwch yn sylwi bod eich dillad yn teimlo'n fwy llac ar eich croen neu nad ydych yn bwyta'r un faint ag yr oeddech yn arfer ei wneud.

Bydd bwyta prydau maethlon yn rhoi'r egni a'r maetholion (fel protein, fitaminau a mwynau) sydd eu hangen ar eich corff i'w helpu i wella.

Ceisiwch fwyta ychydig ac yn aml: mae llawer o bobl yn gweld bod mynd am brydau llai a byrbrydau rhyngddynt, yn hytrach na thri phryd bwyd mawr, yn teimlo'n haws ymdopi ag ef.

Os oes gennych archwaeth isel rhwch gynnig ar fyrbrydau sydd â chaloïau a phrotein uchel, Cliciwch yma am rai enghreifftiau

Ceisiwch eistedd i fyny bob amser wrth fwyta ac yfed. Efallai y byddwch hefyd am roi cynnig ar ddewis bwydydd mwy meddal neu haws eu cnoi ar yr adeg hon.

Os oes gennych archwaeth isel rhwch gynnig ar fyrbrydau sydd â chaloïau a phrotein uchel [Cliciwch yma am rai enghreifftiau](#)

Gall diodydd sy'n faethlon fod o gymorth os nad ydych yn teimlo'n barod i fwyta. Mae'r rhain yn helpu i gyflenwi'r egni sydd ei angen arnoch yn ystod adferiad ac yn darparu hydradiad da sy'n hanfodol ar eich taith adfer. Mae diodydd o'r fath yn cynnwys; 1 peint o laeth top glas, y gallwch ychwanegu blas ato, a / neu ddiodydd ag ychwanegion maeth.



Cael help gyda'ch adferiad

Gofynnwch am help: gofynnwch i'ch ffrindiau neu'ch teulu baratoi eich prydau bwyd i chi fel nad ydych yn mynd yn rhy flinedig. Efallai y byddwch yn gallu cael bwyd wedi'i ddanfoni i'ch cartref.

Mae nifer o gwmnïau sy'n danfoni prydau cytbwys eu maeth naill ai'n ffres neu wedi'u rhewi. Gall hyn hefyd helpu pan fyddwch wedi blino ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi â pharatoi bwyd.

Mae hefyd yn bwysig yfed digon. Mae aros wedi'ch hydradu yn helpu gydag adfer, a'r teimlad o gryfder corfforol. Mae osgoi alcohol yn ystod adferiad yn bwysig gan fod defnydd alcohol (yn enwedig yfed yn drwm) yn cael effaith amrywiol iawn ar ein cyrff.

Pan fydd eich corff yn ymladd haint mae angen mwy o egni arno ac yn aml mae angen mwy o hylifau arno. Mae bwyta ac yfed mwy yn hollbwysig i helpu i adfer a chefnogi'r corff i ymladd clefydau ac i helpu gydag adferiad.



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Bwyd a Maeth tudalen 3 o 3



Newidiadau o ran blas neu arogl

Efallai y byddwch yn gweld bod eich hoff fwydydd yn blasu ac yn arogl'n wahanol ar ôl salwch. Gall hyn olygu y gall bwyd flasau'n ddi-flas, yn hallt, yn felys neu'n fetelig. Fodd bynnag mae'r newidiadau hyn fel arfer yn rhai tymor byr ond gall effeithio ar eich archwaeth a faint rydych chi'n ei fwyta.

Gallwch geisio gwella blas bwyd drwy ddewis bwydydd sy'n apelio atoch i sicrhau eich bod yn bwyta'n dda. Dylech hefyd gofio parhau i roi cynnig arall ar fwydydd gan fod eich dewisiadau blasu yn debygol o newid a dychwelyd i'r arfer wrth i chi wella ymhellach.

[Mwy o wybodaeth yma am golli arogl a blas ar ôl COVID-19](#)



Poeni am fagu pwysau

Mae pawb yn cael profiad o amrywiadau mewn pwysau ac mae magu pwysau yn broses arferol, yn enwedig ar ôl cyfnodau hir o salwch.

Mae lleihau maint dognau a chael deiet cytbwys yn helpu i golli pwysau. Os gwelwch eich bod bob amser yn llwglyd ceisiwch gadw at batrwm prydau rheolaidd, gall hyn helpu i reoleiddio eich lefelau awydd bwyd. Os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n llwglyd a'ch bod chi'n chwilio am fyrbryd, ceisiwch gael diod yn gyntaf, yn aml byddwn yn meddwl ein bod ni'n llwglyd pan fyddwn ni'n sychedig.

Cadwch yn actif: os yn bosibl, ceisiwch fynd am dro bob dydd. Bydd hyn yn eich helpu i golli pwysau a bydd yn eich helpu i ddychwelyd at y pethau rydych chi'n eu mwynhau. Mae gweithgarwch sy'n cynnwys symud o fudd i'ch iechyd a'ch llesiant. your health and wellbeing.