



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Rhaglen Rheoli Poen

Maeth

Bydd y daflen hon yn ymdrin â'r pynciau canlynol

- Bwyd - Rhywbeth i feddwl amdano
- Poen cronig a'r microbiome
- Sensitifedd canolog o'r perfedd
- Deiet y byd gorllewinol **sy'n achosi llidio**
- Bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth, bwydydd wedi'u prosesu a bwydydd nad ydynt wedi'u prosesu.
- Alergeddau Glwten/Lactos
- Bwydydd **sy'n achosi llidio** eraill a rhoi'r gorau i fwyta'r rhain.
- Ychwanegu bwydydd/dietau gwrthlidiol i mewn
- Gordewdra a Phoen, a'r agwedd gymdeithasol ar fwyd
-

Rhywbeth i feddwl amdano

Gall yr hyn yr ydych yn ei fwyta gael effaith fa

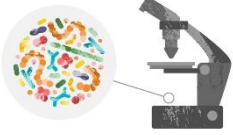
- Lefel poen
- Teimladau a hwyliau
- Cwsg
- System dreulio
- System imiwedd
- Lefelau egni.



Gall rhoi'r bwydydd cywir yn eich corff helpu i wella eich lefelau poen, eich teimladau a'ch hwyliau, eich cwsg, eich treuliad, eich system imiwedd, a'ch lefelau egni. Gall bwyd fod yn feddyginiaeth mewn gwirionedd, a dylai eich deiet fod yn rhan bwysig o'ch cynllun triniaeth.

Mae ymchwil wedi dangos y gall diet gwrthlidiol fod o fudd i bobl sy'n cael trafferth gyda phoen. Mae llid yn broses normal ac iach sy'n rhan o'n system imiwedd er mwyn brwydro yn erbyn salwch. Fodd bynnag, pan fydd y corff yn mynd yn llidiog yn gronig gall hyn gyfrannu at afiechydon a chyflyrau amrywiol.

Poen cronig a'r microbiome



Mae'r microbiom yn gasgliad o 100 triliwn o ficrobau sy'n byw arnom neu y tu mewn i ni, Microbau yw organebau sy'n rhy fach i'w gweld heb ddefnyddio microsgop ac yn bennaf bacteria, ffyngau, firysau ac archaea (aa-kee-uh) ydynt. Gyda'i gilydd fe'u gelwir yn Microbiota. Gelwir microbiota a genynnau gyda'i gilydd yn ficrobiom. Maent yn treulio'r bwydydd yr ydym yn eu bwyta, yn ogystal â threulio bwydydd na allwn ni eu trin ein hunain megis rhai mathau o ffibr. Maent yn prosesu ac yn dadwenwyno llawer o'r cemegau peryglus yr ydym yn eu bwyta ac yn bwysicaf oll maent yn hyfforddi ac yn rheoleiddio system imiwnedd a system nerfol y coluddyn (yr ail ymennydd) ac yn anuniongyrchol, y corff a'r ymennydd cyntaf trwy'r celloedd vagus a microglia. Maent hefyd yn atal twf bacteria mwy peryglus pan fyddwn yn gofalu amdanynt. Fodd bynnag, mae ein ffordd fodern o fyw yn achosi i amrywiaeth arferol y microbiom gael ei golli a'i aflonyddu.

Sensitifedd canolog o'r perfedd

Gellir dod o hyd i fwy o gelloedd imiwnedd dynol yn y perfedd nac yn unrhyw le arall yn y corff. Mae 60-80% o'n system imiwnedd yn ein wal berfeddol, ac un cell yn unig yw trwch ein wal ein perfedd. Felly, mae'n gwneud synnwyr i ni anfon lluoedd amddiffyn y corff i'r man y mae eu hangen fwyaf. Gall actifadu'r lluoedd amddiffyn yn y modd hwn olygu y gallant ryddhau cemegau cryf i amddiffyn y corff rhag microbau afiach neu ddrwg. Yn y broses, os bydd rhai o'r cemegau hynny'n mynd i mewn i'n llif gwaed, gallant gyfrannu at flinder a sensitifedd canolog.

Sensitifedd canolog yw gorsensitifrwydd i ysgogiadau o bethau nad ydynt fel arfer yn boenus.

Er enghraifft – os yw eich deiet yn wael neu os nad ydych yn cael digon o faeth yn gyffredinol (isel mewn ffibr ac egni-dwys, sy'n golygu llawer o garbohydradau) heb unrhyw broteinau, fitaminau neu faetholion hirdymor (enghraifft dda o bryd fel hyn yw byrgyr a sglodion) bydd mwy o siawns y bydd cemegau llidiol yn eich corff yn cael eu cynhyrchu o ganlyniad i'r diet hwnnw.

(Y nerf fagws yw nerf hiraf yr organeb ac mae'n elfen bwysig o'r system nerfol parasymptetig sy'n ffurfio'r system nerfol awtonomig). (Microglial - yw celloedd imiwnedd preswyl y CNS. Mae astrocytes yn fath o gell yn y CNS, sy'n cyflawni swyddogaethau amrywiol o ran iechyd a chlefyd. Unwaith y byddant wedi cael eu actifadu, gallant achosi llid.

Sensitifedd canolog yw gorsensitifrwydd i ysgogiadau o bethau nad ydynt fel arfer yn boenus.

Deiet y byd gorllewinol sy'n achosi llidid

High in processed food	High in calories	High in unhealthy fats	Processed carbs
High in salt	Chemicals and preservatives	Poor in fibre	Low in micronutrients and antioxidants

Wrth feddwl am ddeiet gorllewinol byddech fel arfer yn meddwl am fwydydd megis byrgyr a sglodion, pizza, pasta ac ati. Yn gyffredinol, mae

bwydydd y gorllewin yn cynnwys llawer o fwydydd wedi'u prosesu, yn cynnwys llawer iawn o galoriau, yn cynnwys llawer o fraster nad yw'n iach, carbohydradau wedi'u prosesu, yn cynnwys llawer iawn o halen, cemegau a chadwolion, ac yn cynnwys ychydig iawn o ffibr, microfaetholion a gwrthocsidyddion. Golyga hyn eu bod i gyd yn achosi llidid.

Bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth, bwydydd wedi'u prosesu a bwydydd nad ydynt wedi'u prosesu.



ffrwythau sych

Bwydydd wedi'u prosesu yw bwyd sydd wedi cael eu gwasgu a'u crynhoi er mwyn ymestyn eu bywyd trwy felino, mireinio neu hydrogeniad. Maent yn dderbyniol mewn dognau bychan.

Enghreifftiau: Menyn, caws, margarîn, siwgr, surop masarn, blawd sy'n cynnwys lactos a glwten, hufen, surop corn,

Mae bwydydd sydd **wedi'u prosesu'n helaeth** yn aml yn cael eu prosesu'n helaeth trwy eu pobi, eu ffrio neu eu ffrio'n ddwfn. Mae ychwanegion, blasau a chadwolion yn cael eu hychwanegu atynt a gallant sbarduno canolfannau gwobr yr ymennydd.

Enghreifftiau: Cig moch, bara gwyn, bisgedi, cacennau, sglodion, toesenni, hufen iâ, creision, selsig, a chigoedd mwg/wedi'u halltu

Mae **bwydydd nad ydynt wedi cael eu prosesu** yn cael eu pigo'n syth o'r berllan neu'r fferm ac maent fel arfer yn eu cyflwr naturiol. Mae hyn yn golygu nad ydynt wedi cael eu prosesu fawr ddim ee golchi/sychu.

Enghreifftiau: Ffrwythau/llysiâu/llysiâu/dofednod/cig/bwyd môr ffres neu wedi'u rhewi/wyau/cnau amrwd gyda chragen/hadau, grawn cyflawn a bwydydd wedi'u heplesu'n naturiol fel miso, kimchi, a sauerkraut/siytni.



Alergeddau – Glwten/Lactos

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o alergeddau, megis alergeddau glwten neu lactos.

Mae glwten yn broteinau a geir mewn gwenith, haidd a rhyg. Gall actifadu'r system imiwedd mewn rhai pobl gan achosi anoddefiad ac alergeddau. Gall anoddefiad glwten effeithio ar eich croen, system dreulio, hwyliâu ac achosi poen yn y cymalau.

Mae lactos yn siwgr sy'n bresennol mewn llaeth. Nid oes gan rai pobl yr ensym sy'n torri lactos i lawr. Os oes gennych anoddefiad i lactos byddwch yn cael poen yn y stumog neu anghysur, chwyddo, dolur rhydd neu rwymedd, gwynt, cyfog.

Bwydydd sy'n achosi lliديو eraill

Mae **polyamines** yn gyfansoddion bach a geir ym mhob cell byw, mamaliaid, planhigion ac ati. Gall gormodedd o polyamines gynyddu gweithgaredd y system nerfol sy'n gwneud i boen deimlo'n waeth. Mae enghreifftiau o fwydydd sy'n uchel mewn polyamines yn cynnwys sudd oren, diodydd pefriog neu garbonedig, tatws, yn enwedig creision tatws. Felly, gall lleihau polyamines helpu i wella sensitifrwydd poen sy'n bodoli eisoes.

Gall **caffein** wella poen weithiau, wrth ei gymryd gyda pharacetamol, ond gall caffein darfu ar gwsg ac mae'r cyfuniad o boen cronig ac aflonyddwch cwsg yn debygol o waethygu os byddwch chi'n yfed caffein. Argymhellir yfed unrhyw gaffein o leiaf 4-5 awr cyn eich amser i gysgu.

Mae **siwgr** mewn unrhyw ffurf yn lliidiol iawn ac mae unrhyw fath o siwgr megis ffrwctos neu surop ffrwctos uchel i gyd yn lliidiol. Mae'n bresennol yn y rhan fwyaf o fwydydd ac felly mae'n anodd ei osgoi. Rhestrir rhai enghreifftiau yma. Bisgedi, siocled, iogwrt â blas, grawnfwydydd brecwast a diodydd pefriog, siwgr mewn mêl, suropau, sudd ffrwythau heb ei felysu, sudd llysiau a smwddis.

Mae'r GIG yn argymhell dim mwy na 30g o siwgr rhydd y dydd i oedolion. Plant 7-10 dim mwy na 24g (6 ciwb siwgr) a phlant 4-6 dim mwy na 19g o siwgr rhydd y dydd (5 ciwb). Does dim canllawiau ar gyfer plant o dan 4 oed, ond argymhellir eu bod yn osgoi diodydd melys gyda siwgr wedi'i ychwanegu ato.

Mae **excitotoxins megis glutamate neu aspartame** yn foleciwlau asid amino bach sy'n aml yn cael eu hychwanegu at fwyd i wella blas. Maent yn gweithredu fel niwrodros-glwyddyddion cyffrous.

Ceir *glutamate* yn aml mewn echdyniad burum, gelatin, protein gweadog/protein wedi'i hydroleiddio, carrageenan, protein soi.

(Uh-spaa-taym) Aspartame – cyfansoddyn cyffredin o felysyddion calorïau isel, melysion heb siwgr a gwm. Mae'n aml yn cael ei ychwanegu at fwyd i wella blas. Gall ychwanegion bwyd ysgogi rhai celloedd nerfol ac achosi cynhyrriad. Gall y cyffroad ddod yn ormodol neu bara am gyfnod estynedig. Gall bwydydd sy'n llawn excitotoxins achosi newidiadau i'r system nerfol.

Bwydydd sy'n achosi lliديو eraill i'w hosgoi/bwyta llai ohonynt yn enwedig os ydych mewn poen oherwydd sensitifedd canolog yw cigoedd coch, rhai olewau a brasterau, bara gwyn, reis a grawnfwydydd corn, diodydd pefriog, sudd ffrwythau, diodydd egni a chyflasynnau. Hefyd melysion, bisgedi/cacennau/crwst/cnau toes/peis a phwdinau llawn siwgr.

Deietau Gwrthlidiol

Ar gyfer poen cronig mae dietau gwrthlidiol yn helpu i gydbwyso lefel pH meinwe er mwyn galluogi i'r ensymau mitocondriaidd i weithio y gorau y gall: camweithrediad

mitochondriaidd yw un o brif achosion llawer o afiechydon gan gynnwys cyflyrau sy'n gysylltiedig â phoen.

Mitochondriaidd sy'n cynhyrchu'r rhan fwyaf o'r egni sydd ei angen ar eich corff. Felly os nad ydynt yn gweithio'n iawn, nid ydynt yn cynhyrchu digon o egni.

Deiet Môr y Canoldir

Er bod nifer o fwydydd sydd bellach wedi'u profi i fod yn wrthlidiol, ffordd eang o fynd ati fyddai bwyta deiet iach a fyddai'n ymgorffori'r rhain. Mae'n debyg eich bod wedi clywed am ddeiet Môr y Canoldir - dyma enghraifft wych o ddeiet sydd wedi'i brofi i leihau marcwyr llidiol yn y system. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cydnabod Diet Môr y Canoldir fel patrwm dietegol iach a chynaliadwy, sy'n golygu, yn wahanol i rai dietau eraill, nad yw'n un anodd ei ddilyn a chadw ato.



Deiet Alcalin

Mae diet alcalin yn cynnwys llawer o ffrwythau, llysiau, hadau, cnau, pysgod, iogwrt naturiol, ffa a chodlysiâu a dyma'r dewis a ffafrir os ydych mewn poen. Mae bwydydd sydd wedi'u prosesu a bwydydd GI uchel yn gwneud ein cyrff yn fwy asidig.



Carbohydradau gwrthlidiol

Mae carbohydradau gwrthlidiol yn cynnwys tatws melys, moron, neu pannas, sy'n eithaf defnyddiol i'w bwyta fel rhan o ddeiet carbohydrad isel.

Brasterau gwrthlidiol

Mae brasterau gwrthlidiol yn cynnwys asidau brasterog annirlawn Omega-3 sydd i'w cael mewn pysgod fel macrell, penwaig ac eog. Mae bwydydd fel had llin ac almonau a newid i olew olewydd yn ffordd dda o gynyddu'r Omega-3 yr ydych yn ei fwyta.



Bwydydd Gwrthlidiol

Mae'r bwydydd gwrthlidiol y dylech eu bwyta i leihau llid yn cynnwys:

- **Grawn cyflawn:** bara grawn cyflawn, ceirch (dur), reis brown, haidd, gwenith bulgur, cwinoa, cwscws, polenta, a bara rhyg.
- **Ffa/cnau/hadau:** ffa du, ffa Ffrengig, gwygbys, hwmws, cnau a hadau fel cnau Ffrengig, cnau almon, pecans a chnau daear, hadau blodyn yr haul, hadau llin, hadau pwmpen a chodlysiau fel ffa edamame a phys snap siwgr.
- **Ffrwythau:** aeron, ceirios, a ffrwythau lliw tywyll.
- **Llysiau:** pupurau, tomatos, sbigoglys, cêl, letys dail, llysiau gwyrdd cymysg, llysiau gwyrdd tywyll a deiliog, brocoli, ysgewyll, radis blodfresych a chiwcymbrau.
- **Olewau:** Olew olewydd ac olew cnau coco.
- **Pysgod:** Penwaig, eog, brwyniaid, sardinau, a macrell.
- **Te:** te du, te gwyrdd, te gwyn, a the perlyisiau.
- **Siocled:** siocled tywyll > 70% coco.
- **Gwin:** gwin coch (dim mwy na 14 uned yr wythnos).
- **Ffynonellau ffibr:** mafon, llus, afocado, brocoli, cnau, hadau, ffa, blodfresych, cêl, ac afalau.

Maetholion Hanfodol a lluosfitaminau

Problem arall gyda bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth a diwylliant tecawê yw'r gostyngiad mewn maetholion hanfodol a fitaminau amrywiol. Gall diffyg fitaminau gyfrannu at boen cronig ac anhwylderau hwyliu. Mae angen swm cytbwys o fitaminau a mwynau ac, os nad ydych yn bwyta digon o fwyd naturiol, yna mae angen ystyried cymryd lluosfitaminau ac atchwanegiadau eraill.

Vitamins and minerals	
Vitamin A	Helps in detoxifying certain harmful substances.
Vitamin B	Is a complex of 8 vitamins with B12 being most relevant for pain worsening, especially when it is deficient. Vitamin B2 can be useful in migraine relief and Vitamin B6 in premenstrual cramps.
Vitamin C	Powerful antioxidant is needed for muscle and ligament repair.
Vitamin D	(sunshine vitamin) required for about 200 genes to function we.. Helps in boosting immune system, preventing diabetes and muscle strength. Deficiency can cause widespread pain.
Vitamin E and K	Act as antioxidants so have powerful anti-inflammatory effects.
Minerals like Calcium	Often useful for bone strength alongside Vitamin D, and low calcium can often cause muscle pain.
Magnesium	Hugely important for the energy factories of our cells (mitochondria). Low magnesium can worsen muscle pain and cause weakness. It can help in IBS, improve sleep and reduce pain.
Chromium, Iodine, Iron	Evidence is still being developed, deficiencies of these trace elements can worsen pain or diabetes control.
Zinc and Selenium	Both have antioxidant properties and are increasingly recommended for pain conditions.

Gwrthocsidyddion

Mae gwrthocsidyddion hefyd yn cael effeithiau gwrthlidiol. Mae gwrthocsidyddion yn sylwedd sy'n amddiffyn celloedd rhag y difrod a achosir gan radicalau rhydd. Term cyffredinol am gwrthocsidyddion yw 'Polyfffenolau'. Fe'u ceir mewn amrywiaeth o fwydydd, yn enwedig yng ngrwyn ffrwythau a llysiau. Yn gyffredinol, y nod yw bwyta mwy o fitaminau trwy fwyta llawer o lysiau ffres, llysiau mwy lliwgar a deiliog, a llai o gig coch. Yn gryno, dylem fwyta enfys.

Gwrthocsidydd - Bwydydd Cyfoethog

L-glutamine	Improves neuropathic pain by promoting the body's antioxidant production.
Quercetin	Is plant based and acts as an antioxidant and anti-inflammatory.
CoQ10	Is required by our mitochondria and acts as a powerful antioxidant.
N-acetyl cysteine & alpha lipoic acid	Work in the liver to protect and detoxify a variety of substances and protect the nerve cells and liver.
Resveratrol	Found in the skin of red grapes and mulberries and also in red wine.
Anthocyanins	Found in blueberry skins and cherries and can also help in reducing pain.

Mae bwyd reis gwrthocsidiol yn cynnwys clofs, sbeisys, aeron, llysiau a llawer o fwydydd eraill.

Sicrhewch eich bod yn yfed digon

Er nad yw fel arfer yn gysylltiedig â phoen, mae'n bwysig cynnal hydradiad digonol. Yn enwedig pobl sydd â ffibromyalgia a syndrom blinder cronig, maent yn teimlo y

gall aros wedi hydradu leihau eu niwl ffibro a gwella egni a'u gallu i ganolbwyntio. Gall dadhydradu wneud i ni deimlo'n flinedig, achosi cur pen, ac arwain at anallu i ganolbwyntio.

- Gall hydradiad leihau blinder.
- Clirio niwl ffibro.
- Gwella egni a gallu i ganolbwyntio.
- Os ydym wedi dadhydradu, gall hyn wneud i ni deimlo'n flinedig, achosi cur pen a gwneud i ni fethu â chanolbwyntio.
 - Anelwch at yfed 6-8 gwydraid o hylif y dydd.

Spices	Cloves, oregano, ginger, cinnamon, turmeric, basil.
Berries/fruit s	Blackberries, cranberries, raspberries, strawberries, blueberries, sour cherries, pomegranate, red grapes, plums, kiwi, prunes.
Nuts/seeds	Walnuts, pecans, flaxseed, sunflower seeds, pistachios.
Vegetables	Kale, red cabbage, spinach, artichokes, broccoli.
Other	Dark chocolate, red wine, green tea, coffee.

Gordewdra a Phoen

Gall gordewdra gynyddu'r llwyth mecanyddol ar yr asgwrn cefn, gan achosi grymoedd pwysedd uwch. Mae arolwg o dros 1 miliwn o Americanwyr wedi dangos bod pobl â BMI rhwng 30-34 wedi cael 68% yn fwy o boen, tra bod pobl â BMI o 35-39 yn dangos 136% yn fwy o boen. Nododd arolwg ymchwil arall yn Nenmarc o 29000 o efeilliaid bod eu gordewdra yn gysylltiedig â phoen cefn isel ac yn chwarae rhan wrth gynnal natur gronig y boen. Yn Awstralia roedd ymchwilwyr yn gallu dangos bod osteoarthritis yn y glun a'r pen-glin saith gwaith yn uwch mewn cleifion gordew.

Gall gordewdra roi pwysau ar wahanol ardaloedd, gan achosi llai o lif gwaed a risg o niwed cynyddol i'r nerfau.

Rydyn ni'n gwybod nawr bod pobl sy'n ordew yn debygol o deimlo mwy o boen oherwydd sawl cemegyn ymfflamychol yn eu llif gwaed. Wrth i'r cemegau actifadu'r system nerfol ac achosi sensitifedd canolog.

Amser bwyta

Mae ymchwil gweithredol yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf wedi edrych ar a all amser bwyta fod yn wrthlidiol. Mae'r cloc berfeddol yn cael ei reoleiddio gan ein prif gloc, ac mae'n paratoi gyda'i sudd treulio a'r bacteria da yn ystod y dydd. Mae hefyd yn rheoleiddio'r broses o ryddhau ensymau eraill er mwyn torri cynhyrchion niweidiol i lawr a'u dileu ar ôl iddo gael y signal bod y pryd olaf wedi'i orffen.

Mae ymchwilwyr wedi darganfod, os ydym yn parhau i fwyta am 16 i 17 awr, yna ni fydd y cloc berfeddol byth yn cael y cyfle i atgyweirio a gwella'r celloedd sydd wedi'u difrodi yn wal ein coluddyn. Mae angen 12 i 16 awr o amser gwag i wneud hyn.

Os oes gennych ddiabetes neu os oes gennych hanes o anhwylderau bwyta, mae angen cael cyngor gan feddyg neu dîm diabetig cyn dilyn unrhyw ddiät sy'n cyfyngu'r amser bwyta neu ddeit ymprydio ysbeidiol.

Agweddau Cymdeithasol ar fwyta

Mae'r agweddau cymdeithasol ar fwyta yn chwarae rhan bwysig iawn yn ein harferion bwyd, a pham a sut rydym yn bwyta.

Gall ein cyd-destun a gyda phwy y byddwn yn bwyta gael dylanwad pwerus ar faint rydyn ni'n ei fwyta, beth rydyn ni'n ei fwyta a sut mae'n effeithio ar ein hwyliau. Weithiau bydd bwyta gyda theulu a ffrindiau mewn lleoliad cymdeithasol yn ein gwneud yn fwy atebol o ran cadw at arferion iachach ac yn sicr byddwn yn cael ein dylanwadu ganddynt. Gall bwyta ar ein pennau ein hunain gael gwared ar y manteision hyn a gall waethygu iechyd meddwl ymhellach. Dylem geisio bwyta o leiaf un pryd y dydd mewn lleoliad cymdeithasol.

Cyfeiriadau:

Ravindran, D. (2021) The Pain-Free Mindset. 7 steps to taking control and overcoming chronic pain. Llundain. Ebury Publishing.

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**