



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Deiet ar ôl Fundoplication

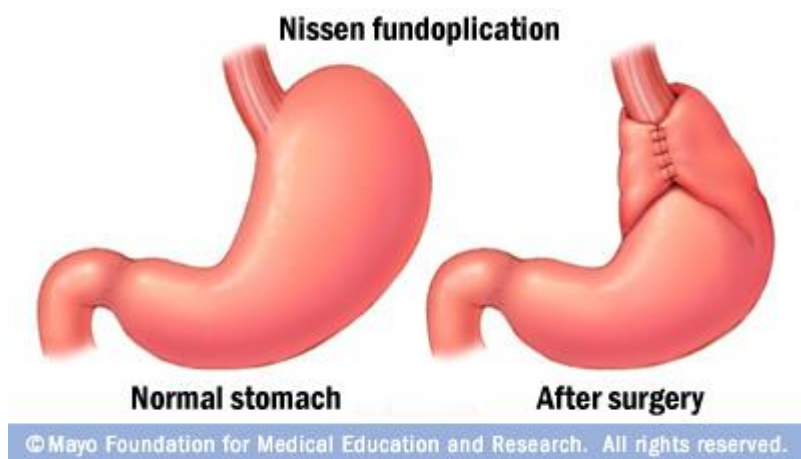
Adran Maeth a Deieteg

Enw

Dyddiad

Beth yw Fundoplication?

Llawdriniaeth yw hon i drin adlif gastro-oesoffagaidd ac fe'i gwneir fel arfer gan ddefnyddio llawdriniaeth twll y clo. Mae pen (ffwndws) y stumog yn cael ei lapio o amgylch yr oesoffagws (llwnc) ac yn cael ei bwytho i ffurfio falf unffordd i atal ailgyfogi asid.



*Cynhyrchwyd gan yr
Adran Maeth a Deieteg*

**Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Rhif ffôn 01633 234289**

Beth alla i ei fwyta?

- Am 6 wythnos mae'n rhaid dilyn diet meddal
- Bydd bwydydd meddal a gwlyb yn mynd yn hawdd i'ch stomog trwy'r "falf" newydd.
- Bwyteuach ddigon o sawsiau, grefi, cwstard gyda'ch prydau.
- Bwyteuach brydau bach yn aml.
- Eisteddwch yn unionsyth wrth fwyta a pheidiwch â rhuthro.
- Dylech fwyta amrywiaeth o fwydydd i gael yr holl faetholion sydd eu hangen arnoch.

1. Bwydydd protein

Mae angen y rhain ar gyfer iachâd. Mae ffynonellau da yn cynnwys cig, pysgod, caws, wyau, llaeth, a chynhyrchion llaeth.

- Defnyddiwch friwgig neu ddarnau tynner iawn o gig mewn digon o saws/grefi ee sbageti Bolognese, pastai bwthyn, stiwiau, caserolau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cnoi'n dda.
- Gellir defnyddio amnewidion cig ee Quorn yn yr un modd.
- Pysgod wedi'u stemio/potsio/berwi neu bysgod tun gyda digon o saws caws/persli a sawsiau gwyn ee pastai pysgotwr. Ceisiwch osgoi cyteu neu friwsion bara.
- Gellir cymysgu/stwnsio cig a physgod gyda saws os oes angen.
- Wyau wedi'u sgramblo neu omled meddal, wŷ gyda mayonnaise.
- Ychwanegwch gaws wedi'i gratio i sawsiau a phrydau ee blodfresych caws gyda digon o saws caws.
- Anelwch at ddefnyddio peint o laeth cyflawn bob dydd – defnyddiwch mewn diodydd, pwдинаu ac ati.
- Bydd iogwrt hefyd yn darparu protein gwerthfawr.



2. Bwydydd egni

Mae bwydydd â starts, bwydydd llawn siwgr a brasterau'n darparu calorïau i'ch cadw i fynd.

- Pasta mewn tomato neu saws gwyn.
- Gellir defnyddio reis mewn prydau melys neu sawrus ee risotto, pwdin reis
- Dewiswch datws stwnsh neu hufennog.
- Tatws trwy'u crwyn (osgowch y crwyn) gyda llenwad meddal ee caws, menyn, mayonnaise tiwna, ffa pob.
- Gellir bwyta grawnfwydydd wedi'u meddalu â llaeth fel pryd o fwyd neu fyrbryd.
- Cacennau sbwng meddal gyda chwstard, hufen, hufen iâ.
- Gellir meddalu bisgedi trwy eu dowcio mewn diodydd



3. Ffrwythau a llysiau

Mae'r rhain yn rhoi fitaminau gwerthfawr i chi. Ceisiwch gynnwys 3 i 4 dogn y dydd.

- Dewiswch ffrwythau meddal, aeddfed ee bananas, bricyll, eirin gwlanog, ffrwythau tun a'u gweini gyda hufen, cwstard neu hufen iâ.
- Yfwch wydraid o sudd ffrwythau bob dydd.
- Gallwch dorri ac yna stwnsio llysiau gyda menyn, margarîn, neu hufen i'w gwneud yn feddalach.



Beth os nad oes llawer o archwaeth gen i?

Gall gorfod cyfyngu ar eich diet effeithio ar eich archwaeth. Os ydych chi'n colli pwysau, rhowch gynnig ar y ryseitiau canlynol i wneud eich diet yn

uwch mewn protein a chalorïau:

Llaeth Cyfnerthedig

Ychwanegwch 3-4 llwy fwrdd o bowdr llaeth sych (e.e. *Marvel*, *powdr llaeth sgim*) at beint o laeth cyflawn a'i ddefnyddio mewn te, coffi, pwdinau llaeth ac ati.



Ysgytlaeth

1 gwydraid o laeth cyfnerthedig
1 bloc bach o hufen iâ
Blasu ee *Crusha*, siocled yfed
Chwipiwch gyda'i gilydd a'i weini.

Cawl

½ pint o gawl

1-2 llwy fwrdd o bowdr llaeth sych

Cymysgwch y powdr llaeth nes ei fod yn bast gydag ychydig bach o ddŵr a'i droi'n gawl.

Cynheswch gyda'u gilydd a gweinwch.



Gellir prynu diodydd a chawliau Complian a Build up hefyd gan fferyllwyr ac mewn archfarchnadoedd.

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