



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Diet sy'n Lleihau'r Afu

Adran Maeth a Deieteg

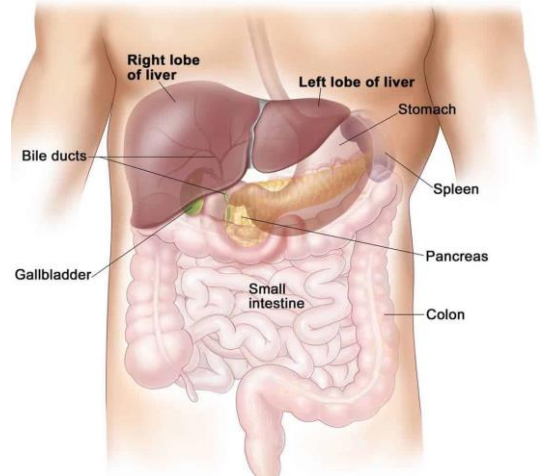
Enw:

Dyddiad:

Deietegydd:

Rhif cyswllt: 01633 234289

Fe'ch cynghorwyd i ddilyn diet isel iawn mewn calorïau am nifer o wythnosau - fel y nodwyd gan eich llawfeddyg, er mwyn lleihau maint eich afu cyn eich llawdriniaeth.



Mae'r afu yn organ fawr sy'n gorwedd dros eich stumog y tu mewn i'r abdomen a gall fod yn fawr iawn ymysg pobl sydd â mynegai màs y corff (BMI) dros 35-40. Gall hyn wneud llawdriniaeth yn anoddach.

Os oes gennych ddiabetes a'ch bod yn cymryd meddyginiaeth/inswlin, bydd angen i chi fesur y glwcos yn eich gwaed yn amlach, oherwydd efallai y byddwch yn cael "hypos" (glwcos isel yn y gwaed) am eich bod yn lleihau faint o fwyd yr ydych yn ei fwyta. Os yw hyn yn digwydd, cysylltwch â'ch Nyrs Diabetes neu'ch Meddyg Teulu am gyngor.

Cyngor cyffredinol ar gyfer pob diet:

- Ceisiwch ymestyn yr hyn yr ydych yn ei fwyta a'i yfed trwy gydol y dydd; peidiwch â chadw popeth ar gyfer gyda'r nos.
- Yfych o leiaf 2 litr (4 peint) o hylif bob dydd (mwy os yw'r tywydd yn boeth neu os ydych yn chwysu mwy na'r arfer). Mae hylif yn cynnwys unrhyw beth rydych chi'n ei yfed.
- Gall hyn gynnwys dŵr llonydd neu ddŵr pefriog, diod ffrwythau heb siwgr ynddo, Oxo, Bovril. Gellir yfed te a choffi gyda llaeth o'ch lwfans, gan ddefnyddio melysyddion yn hytrach na siwgr.
- Bydd angen i chi osgoi alcohol
- Cymerwch dabled multivitamin/mwynau bob dydd.
- Symudwch yn gyson, cadwch yn brysur ac yn egnïol.

Disgrifir pum diet calorïau isel dros y dudalen. Gallwch ddewis pa un fyddai hawsaf i chi gadw ato.

1. Defnyddio Bwyd Go Iawn

Gallwch fwyta'r swm canlynol o ddogneau o bob grŵp bob dydd

Startsh (3 dogn y dydd)

- 1 sleisen bara/tost
- 1 crumpet
- 2 sleisen o fara crisp
- 3 cracer bach
- 2 deisen geirch fach
- ½ pitta mawr neu 1 pitta bach
- 1 *chapatti* bach
- 3 llwy fwrdd o geirch uwd sych
- 2 daten maint wy
- 2 llwy fwrdd o reis wedi'i ferwi
- 3 llwy fwrdd o basta wedi'i ferwi
- 2 fisged *rich tea*
- 1 bisged *digestive*
- 1 corn melys
- 3 llwy fwrdd o rawnfwyd brecwast
- 1 crempog *scotch*

Ffrwythau (2 dogn y dydd)

- 1 darn maint canolig o ffrwyth ffres ee afal, oren, gellyg, (1/2 banana)
- 2-3 ffrwyth bach e.e. eirin, bricyll
- 150g (5 owns) o fefus, mafon, mwyar duon
- 3 llwy fwrdd o ffrwythau wedi'u stiwio neu mewn tun (dim siwgr ychwanegol)
- Gwydraid bach o sudd ffrwythau (100mls)
- 1 llwy fwrdd o ffrwythau sych
- 1 llond llaw o rawnwin



Llysiau (3 dogn y dydd)

- 3 llwy fwrdd o unrhyw lysieuyn wedi'i goginio (ac eithrio tatws, tatws melys, corn melys, corbys a phys)
- 1 Salad ar yr ochr (maint powlen grawnfwyd)
- Gwydraid o sudd tomato neu lysiau

Cig/dewisiadau amgen (2 ddogn y dydd)

- 100g (3 ½ owns) o gig main, iau, aren, pennog neu eog wedi'i goginio
- 150g o bysgod gwyn wedi'u coginio neu diwna tun (mewn dŵr heli neu ddŵr ffynnon)
- 150g tofu/soia neu Quorn
- 2 Ŵy
- 4 llwy fwrdd o bys, corbys, ffa (gan gynnwys ffa pob), ffa aren wedi'u coginio



Llaeth a chynnyrch llaeth (2 dogn y dydd)

- 200mls (1/3 pint) llaeth hanner-sgim/llaeth planhigion
- 1 pot bach o iogwrt diet neu *fromage frais*
- 100g (3 ½ owns) o ceulfraen
- 2 lwy fwrdd (55g) o gaws meddal braster isel
- 30g (1 owns) o gaws braster isel



Braster (1 dogn y dydd – dewisol)

- 1 llwy de (5g) menyng neu fargarîn, olew, pesto, *mayonnaise* neu

fenyn cnau

2 lwy de o daeniad braster isel neu *mayonnaise* llai o fraster, dresin salad neu hufen sengl

Enghraifft o gynllun prydau

Brecwast

3 llwy fwrdd o rawnfwyd gyda llaeth o'r lwfans

Neu

1 sleisen o dost gydag 1 llwy de o daeniad braster isel a marmite

Canol bore

1 afal

Cinio

100g (3 ½ owns) o ham coch gyda salad cymysg mawr a 2 daten maint wy

Canol prynhawn

1 iogwrt diet

Pryd gyda'r nos

100g (3 ½ owns) cyw iâr rhost (dim croen)

Dewis llyisiau

2 llwy fwrdd o reis wedi'i ferwi

Swper

150g (5oz) mefus

Trwy gydol y dydd

Gweddill y lwfans llaeth a diodydd eraill heb galoriau i wneud hyd at o leiaf 2 litr

Gallwch ddefnyddio unrhyw un o'r sbeisys a'r cynfennau isod i ychwanegu blas at eich prydau:



Halen, pupur, perllyisiau - ffres neu sych, sbeisys, mwstard, powdr cyri, sudd lemwn, finegr, rhin burum, saws pysgod, saws soi, saws Worcestershire, Oxo, ciwbiau stoc, fanila neu rhiniau eraill.

2. "Slim-Fast", "Celebrity Slim" neu gynhyrchion sy'n cymryd lle prydau

Gellir eu defnyddio ar ben eu hunain neu eu cyfuno â phryd ysgafn.

Cymryd lle prydau'n unig:

- 3-4 *shake* sy'n cymryd lle bwyd (325mls) unrhyw flas NEU
- 3-4 bar/pot maeth/cawl sy'n cymryd lle pryd bwyd unrhyw flas



Wedi eu cyfuno â bwyd:

Newidiwch 2 bryd am *shake* neu far pryd, er enghraifft:

Brecwast: 1 *shake* **neu** 1 bar/pot/cawl pryd

Cinio: 1 *shake* **neu** 1 bar/pot/cawl pryd

Pryd nos: **pryd ysgafn o naill ai** 450 o galorïau neu 1 dogn o gig, 2 ddogn o startsh, 1 dogn o ffrwythau a 2 ddogn o lysiau o'r "diet bwyd go iawn" ar dudalen 3

3. 800- 1000 Diet Calorïau

Os ydych chi wedi arfer â chyfrif calorïau, gallwch gyfansoddi eich diet eich hun a bwyta hyd at 1000 o galorïau y dydd. Cynhwyswch ffrwythau a llysiau a chymaint o amrywiaeth ag y gallwch. Cofiwch gyfrif diodydd yn eich lwfans calorïau yn ogystal â bwyd.

4. Dietau Calorïau Isel Iawn Masnachol

Mae cynllun Iechyd a Phwysau Caergrawnt www.cambridge-diet.co.uk a Lighterlife www.lighterlife.com yn cynnig cynnyrch sy'n cymryd lle prydau ac maent yn darparu hyd at 800 o galorïau y dydd.

5. Llaeth a Iogwrt

Bob dydd gallwch gael:

- 1 peint o laeth hanner sgim neu sgim (nid braster llawn)
- 8-10 x 125g o'ch potiau iogwrt diet ee Shape, Weight Watchers, mathau'r archfarchnadoedd o botiau iogwrt bwyta'n iach
- Sicrhewch fod oddeutu 60 o galorïau ym mhob pot .