



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Deiet meddal / piwrî ar ôl llawdriniaeth ar y geg

### Adran Maeth a Deieteg

**Enw:** .....

**Dyddiad:**.....



Yn dilyn eich triniaeth ddiweddar, mae eich meddyg wedi eich cynghori i ddilyn diet meddal neu biwrî oherwydd nad ydych yn gallu cnoi.

Gallwch addasu bwydydd bob dydd drwy eu torri'n fân, stwnsio, minsio neu gymysgu.

NEU

Gallwch ddewis bwydydd sy'n naturiol feddal.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i gael diet meddal, maethlon/piwrî.

***Cynhyrchwyd gan yr Adran Maeth a Deieteg***

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

### **Beth os nad oes llawer o archwaeth gen i?**

- Bwytwch ychydig ac yn aml ee 3 phryd bach a 3 byrbryd bob dydd
- Peidiwch ag yfed yn syth cyn pryd bwyd gan y gallai hyn eich llenwi.
- Bwytwch fwydydd sy'n llawn protein o leiaf ddwywaith y dydd.
- Bwytwch 1-2 bwdin y dydd, naill ai ar ôl pryd o fwyd neu fel byrbryd
- Cadwch stoc o fwydydd hawdd eu paratoi ee prydau parod
- Osgowch fwydydd sy'n isel mewn calorïau neu fwydydd "deiet" - dewiswch y fersiynau braster llawn, llawn calorïau yn lle hynny.

## ***I gael diet cytbwys mae angen i chi fwyta bwydydd o'r grwpiau bwyd canlynol:***

### **1. Bwydydd Protein**

Mae angen protein ar gyfer atgyweirio meinweoedd y corff ac er mwyn tyfu. Mae ffynonellau da yn cynnwys cig, pysgod, codlysiau, caws, wyau, llaeth, a chynhyrchion llaeth.

- Defnyddiwch friwgig neu ddarnau tynner iawn o gig mewn digon o saws/grefi ee sbageti Bolognese, pastai bwthyn, stiwiâu, caserolau.
- 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.
- 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, neu macaroni caws.
- Anelwch at ddefnyddio peint o laeth cyflawn bob dydd – defnyddiwch mewn diodydd, pwдинаu ac ati.
- Bydd pwдинаu sy'n seiliedig ar laeth hefyd yn darparu protein ee Iogwrt/*mousse/fromage frais*/hufen iâ, chwip sydyn.



### **2. Bwydydd egni**

Mae bwydydd â starts, bwydydd llawn siwgr a brasterau'n darparu calorïau i'ch cadw i fyndac yn eich atal rhag colli mwy o bwysau.

- Pasta mewn tomato neu saws gwyn.
- Gellir defnyddio reis mewn prydau melys neu sawrus ee risotto, pwдин 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
- Uwd wedi'i wneud â llaeth.

### **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 stwmsio llysiau gyda menyn, margarîn, neu hufen i'w gwneud yn feddalach.

**Efallai y byddwch yn ei chael yn anodd llyncu bwydydd meddal hyd yn oed. Os felly, gallwch ddefnyddio cymysgydd llaw neu brosesydd bwyd i biwrî neu hylifo bwydydd.**

Ceisiwch osgoi ychwanegu dŵr wrth gymysgu. Defnyddiwch y canlynol yn lle hynny:

- Llaeth hufen llawn
- Cwstard
- Grefi
- sawsiau sawrus ee caws, persli
- Iogwrt
- Syrup o ffrwythau tun

Mae'n bosibl y bydd angen hidlo rhai llysiau sydd â chroen, ee ffa a phys, ar ôl eu gwneud yn biwrî er mwyn cael gwared ar unrhyw lymphiau. Nid yw winwnsyn, cennin, corn melys, ysgewyll a bresych yn ymdopi'n dda â cael eu gwneud yn biwrî.

Mae ffrwythau tun yn gwneud piwrî da, gellir plicio ffrwythau ffres a'u stiwiw i'w meddalau.

**Os ydych chi'n colli pwysau bydd angen i chi gyfnerthu eich bwydydd:**

Sut i ychwanegu protein a chaloeriau ychwanegol at yr hyn yr ydych chi'n ei fwyta

**At sawsiau llaeth** ychwanegwch:

Hufen / llaeth anwedd

**Caws wedi'i gratio**



**I beint o laeth hufen llawn** ychwanegwch:

4 llwy fwrdd o bowdr llaeth sgim i wneud llaeth cyfoethocach. Defnyddiwch yn lle llaeth neu ddŵr cyffredin i wneud coffi, cawl pecyn, sawsiau, jeli, pwдинаu llaeth, uwd, ac ar rawnfwydydd brechwast eraill.

**At bwдинаu** ychwanegwch:

Hufen / cwstard / margarîn / menyn

Llaeth anwedd / cyddwys.

Hufen ia

Jam, mêl, surop

**I gawl** ychwanegwch:

Caws wedi'i gratio

Hufen / powdr llaeth sych

Llaeth anwedd

Ffa pob, pasta

**At rawnfwydydd brecwast** ychwanegwch:

Llaeth wedi'i gyfoethogi

Llaeth anwedd

Iogwrt

Syrup, mêl, siwgr



**At datws neu lysiau** ychwanegwch:

Caws wedi'i gratio

Hufen

Hufen salad

Margarîn / menyn

Sawsiau seiliedig ar laeth

### **Byrbrydau maethlon**

Mae'r rhain yn hanfodol er mwyn sicrhau eich bod yn cyrraedd nifer y calorïau/protein sydd eu hangen pan fyddwch ar ddietau cyfyngedig. Ceisiwch gael byrbryd canol bore, canol prynhawn a gyda'r nos os yn bosibl.

- Cacennau
- Sgons gyda hufen
- Pastai ffrwythau/tarten gyda chwstard
- Treiffl, iogwrt braster llawn
- Hufen ia
- Siocled
- Mousse
- Pwdin reis



### **Diodydd maethlon**

Dyma rai ryseitiau ar gyfer diodydd calorïau uchel i roi cynnig arnynt

## DIOD LLAETH WEDI'I GYFNERTHU

- **2 Lwy fwrdd o bowdr Ilaeth sych, 300ml o laeth hufen llawn (top glas)**

Cymysgwch y powdwr Ilaeth sgim gydag ychydig o laeth er mwyn gwneud past llyfn, cyn ychwanegu gweddill y Ilaeth.

**Rhoi 300 Kcal, 20g o brotein**

### SMWDDI BANANA

- **200ml Ilaeth hufen llawn**
- **1 banana fechan ff**
- **1 sgŵp o hufen ia**
- **1 llwy de o siwgr**



Stwnsiwch y fanana, ychwanegwch yr holl gynhwysion, cymysgwch neu chwipiwch a gweinwch yn oer.

**Gellir ychwanegu mwy o hufen ia neu beth am roi cynnig ar lwy de o fêl** i gael blas melysach.

**Rhoi 455 Kcal 15.5g o brotein**

### YSGYTLAETH ANHYGOEL

- **200ml Ilaeth hufen llawn**
- **3 llwy fwrdd (45ml) o hufen llawn**
- **1 sgŵp o hufen ia**
- **4 llwy de o bowdr Ilaeth**
- **2 lwy de (neu fwy) o flas ysgytleath ee Nesquick / Crusha**

Cymysgwch am 15 eiliad a gweinwch yn oer.

**Rhoi 500 Kcal, 15g protein**

### YSGYTLAETH MÊL BRAG

- **200ml Ilaeth hufen llawn**
- **1 llwy fwrdd o fêl (45ml) o hufen llawn**
- **1 sgŵp o hufen ia**
- **1 llwy de (5g) o bowdr Ilaeth brag (ee Horlicks) neu 1 llwy fwrdd o Milo**

Cymysgwch neu chwipiwch am 15 eiliad a gweinwch yn oer.

**Rhoi 250 Kcal, 9g protein**

### FFRWYDRIAD FFRWYTHAU

- **100ml sudd ffrwythau ffres**
- **100ml lemonêd (nid un deiet)**
- **1 sgŵp o hufen ia**
- **1 llwy fwrdd o siwgr**

Cymysgwch neu chwipiwch gyda'u gilydd a gweinwch yn oer.

**Rhoi 200 Kcal, 2g protein**

### SMWDDI IOGWRT AC EIRIN

- **Pot bychan o iogwrt Groegaidd**
- **Llund llaw o eirin wedi'u rhewi**
- **1 banana fechan**
- **150ml o laeth hufen llawn**

Cymysgwch neu chwipiwch nes ei fod yn llyfn a gweinwch yn oer.

**Rhoi 414 Kcal, 13g protein**

### DIODYDD WEDI'U GWNEUD YN BAROD

Gellir prynu'r rhain o siopau bach ac archfarchnadoedd:

- **Mars, Mars Active, Yazoo, Galaxy, Aero, Bounty, diodydd Ilaeth â blas ynddynt**
- **Ystytleath**
- **Smwddis Ffrwythau**
- **Diodydd iogwrt**

**Bydd gwerth maethol yn amrywio – edrychwch ar y labeli**

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