Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Cyngor am Fwyta ac Yfed cyn cael Llawdriniaeth

Bwyta ac yfed

Yn y clinig cyn cael eich derbyn byddwch yn cael 6 diod maethol atodol (fortisip/fortijuce/ensure plus) i fynd adref gyda chi.

Yfwch 3 o'r diodydd hyn bob dydd (yn ogystal â bwyd) am y 2 ddiwrnod cyn eich llawdriniaeth.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd i'w hyfed:

- Gellir gwanhau Fortisip/Ensure gyda llaeth.
- Gellir ychwanegu lemonêd/dŵr at fortijuce. Gellir oeri'r ddau.

Byddwch yn parhau i yfed y diodydd hyn 3 gwaith y dydd tra eich bod yn yr ysbyty.

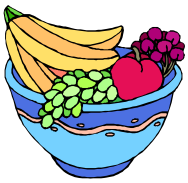
Diod carbohydrad

Y noson cyn eich llawdriniaeth, ac ar y bore ei hun byddwch hefyd yn cael diod carbohydrad o'r enw Nutricia PreOp. Bydd rhaid i chi yfed 4 carton y noson cyn y llawdriniaeth.

Diet ffeibr isel

Am 5 diwrnod cyn eich llawdriniaeth dylech ddilyn deiet ffeibr isel er mwyn lleihau'r gwastraff yn eich coluddyn. Dewiswch fwyd o'r golofn "a ganiateir" yn unig. Byddwch yn cael bwyta tan hanner nos y noson cyn y llawdriniaeth (oni bai y nodir yn wahanol). Ar ôl eich llawdriniaeth byddwch yn cael yfed, a gallwch ddechrau bwyta'r diwrnod nesaf. Does dim rhaid cadw at y deiet ffeibr isel ar ôl y llawdriniaeth.

Deiet Ffeibr Isel: dilynwch am 5 diwrnod cyn y llawdriniaeth.

	BWYDYDD A GANIATEIR	BWYDYDD I'W HOSGOI
BARA, GRAWNFWYDYDD A THATWS	Bara gwyn Cornflakes, Rice Krispies Reis gwyn a phasta Tatws heb grwyn e.e. wedi berwi, wedi stwnshio, sglodion	Bara gwenith cyflawn Uwd Mathau gwahanol o wenith cyflawn *e.e. Weetabix, Branflakes* Crwyn Tatws Bisgedi gwenith cyflawn a chraceri, flapjacks a chacennau ceirch
FFRWYTHAU 	Ffrwythau meddal/aeddfed wedi'u plicio heb hadau neu gerrig *e.e. ffrwythau tun* *eirin gwlanog, eirin melon,* *bricyll,* *bananas*	Ffrwythau wedi sychu Ffrwythau sitrws Aeron *e.e. mefus* *mafon* *mwyar duon* *unrhyw gyrains* Eirin sych
LLYSIAU	Llysiau wedi'u plicio a'u coginio'n dda e.e. moron, panas erfin, brocoli, a blodfresych	Llysiau, salad gwydn, llinynnog *e.e. llysiau amrwd, bresych, pys, india corn, ysgewyll, winwns*
CIG DOFEDNOD, PYSGOD AC AMGEN	Cig coch tyner a dofednod Pysgod Wyau	Ffa, ffacbys a phys melyn *e.e. ffa pob* *ffa ffrengig* *gwygbys*
CYNNYRCH LLAETH	Pob cynnyrch llaeth ar wahân i iogwrt ag aeron	Iogwrt ag aeron
BWYDYDD LLAWN BRASDER A SIWGR	Jam heb hadau, marmalêd heb groen oren Cacennau a bisgedi plaen	Jam â hadau, marmalêd â chroen oren Cacennau a bisgedi gwenith cyflawn Losin, cacennau neu fisgedi gyda chnau/ffrwythau sych
DIODYDD	Popeth	
AMRYWIOL	Cawl cig/pysgod gyda llysiau "a ganiateir"	Cawl ffacbys/llysiau Picls/Siytni Rhuddygl poeth Relish Popgorn, cnau coco

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