



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Anestheteg Rhagsefydlu Canser

Gall yr wythnosau cyn llawdriniaeth canser fod yn amseroedd hynod heriol ac ofnus. Ond gall y cyfnod byr hwn hefyd fod yn hynod o bwysig i baratoi ar gyfer eich adferiad wedi llawdriniaeth. Gall gwella eich lles corfforol a meddyliol cyn llawdriniaeth hyd yn oed o ychydig arwain at fanteision pellgyrhaeddol o lawdriniaeth esmwythach i amser adfer byrrach. Dyma egwyddor rhagsefydlu i ddechrau eich adferiad nawr.

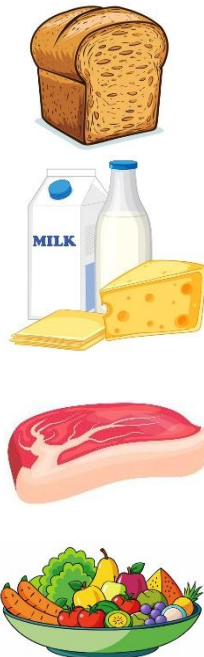
Efallai na fydd wythnosau neu fisoedd yn ymddangos yn arwyddocaol ond gall pobl wneud newidiadau ystyrlon ar y pwynt hwn. Nododd adolygiad Macmillan y dylai rhagsefydlu fod yn rhan arferol o driniaeth canser. Mae'r ddogfen hon yn amlinellu'n fyr y manau lle gellir cymryd camau i wella eich iechyd ac yn fwyaf pwysig, yn eich cyfeirio chi at grwpiau lleol sy'n helpu cleifion i wneud y newidiadau hyn.

## Diet

Nod cyngor dietegol mewn rhagsefydlu yw gwella maeth. Mae cleifion â diagnosis canser mewn perygl o ddiffyg maeth sy'n gysylltiedig â chanlyniadau gwaelach ar ôl llawdriniaeth gan gynnwys marwolaeth, arhosiad hir ac ansawdd bywyd.

### **I leihau'r risg o ddiffyg maeth, gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta:**

- 3 pryd o fwyd y dydd, pob un â chyfran o starts (grawnfwyd, bara, tatws ac ati – sydd eu hangen ar gyfer cynnal pwysau ac egni)
- 2-3 dogn o ddewisiadau laeth neu laeth neu gynnyrch laeth amgen – ar gyfer calsiwm a mwynau
- 2 ddogn o gig, pysgod, wyau, ffa neu ddewisiadau amgen (Quorn neu Tofu ac ati) – ar gyfer protein a haearn



Nid oes unrhyw reolau penodol ar newidiadau mewn pwysau corff.

Nid yw colli pwysau yn cael ei argymhell oherwydd gellir ei gysylltu â diffyg maeth. I gael cyngor ar bwysau'r corff, os oes gennych ddietau gwael neu os ydych chi'n colli pwysau, siaradwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal neu cysylltwch â'n dietegwyr am unrhyw ymholiadau i'ch diet.

- Hunangyfeiriadau at Ddietegwyr

E-bost:

[RGHdietetics.abb@wales.nhs.uk](mailto:RGHdietetics.abb@wales.nhs.uk)

Ffôn: 01633 234289

- 5 dogn o ffrwythau neu lysiau
- Osgoi bwydydd sy'n uchel mewn braster a / neu siwgr
- 6-8 cwpan o ddŵr y dydd

Dilynwch y ddolen hon i gael cyngor manwl ar ddietau cytbwys: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/>

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