

CYLCHLYTHYR IECHYD CYMRU



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dyddiad Cyhoeddi: 19 Hydref 2016

STATWS: GWYBODAETH

**CATEGORI: IECHYD Y CYHOEDD / LLYTHYR GWEITHWYR IECHYD
PROFFESIYNOL**

Teitl: Cyngor Newydd ar Gymryd Fitamin D

Dyddiad dod i ben / Adolygu

I'w weithredu gan:

Angen gweithredu erbyn:

**Anfonir gan: Y Prif Swyddog Meddygol - Cyfarwyddwr Meddygol GIG Cymru a'r Prif Swyddog
Nyrsio - Cyfarwyddwr Nyrsio GIG Cymru**

Enw(au) Cyswllt yn Adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru :

Dr Sarah Rowles

Y Gangen Ffyrdd Iachach o Fyw, Yr is-adran Iechyd y Cyhoedd, y Gyfarwyddiaeth Polisi Iechyd, Llywodraeth Cymru

029 2082 6027 sarah.rowles@wales.gsi.gov.uk

Dogfen(nau): amgaeedig

Cyngor Newydd ar Gymryd Fitamin D

Rydym yn ysgrifennu i dynnu'ch sylw at adroddiad y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faethiad ar gymryd Fitamin D, a gyhoeddwyd ar 21 Gorffennaf¹. O ganlyniad i'r adroddiad hwn, cyhoeddir cyngor newydd i'r cyhoedd ar faint o Fitamin D y dylent ei gymryd ac ar y ffordd o'i gael:

Babanod newydd-anedig hyd at flwydd oed

Dylid rhoi atchwanegiad sy'n cynnwys 8.5 i 10 microgram o fitamin D bob dydd i fabanod hyd at flwydd oed sy'n cael eu bwydo ar y fron yn gyfan gwbl neu'n rhannol, i sicrhau eu bod yn cael digon.

Ni ddylid rhoi atchwanegiad o fitamin D i fabanod sy'n cael fformiwla babanod oni bai eu bod yn cael llai na 500 ml (tua pheint) o fformiwla y dydd gan fod fformiwla'n cael ei gyfnerthu â fitamin D ac nad oes angen atchwanegiad arall.

1 i 4 oed

Dylid rhoi atchwanegiad o 10 microgram o fitamin D i blant 1 i 4 oed bob dydd. Gallai fod hawl gan rai plant hyd at 4 oed i gael diferion fitamin Cychwyn Iach: <https://www.healthystart.nhs.uk>

5 oed ac yn hŷn

Rhwng diwedd mis Mawrth/dechrau mis Ebrill a mis Medi, mae'n debygol y bydd y rhan fwyaf o bobl 5 oed ac yn hŷn yn cael digon o fitamin D drwy oleuni'r haul pan fyddant yn yr awyr agored, ochr yn ochr â thrwy fwydydd sy'n cynnwys fitamin D yn naturiol neu sydd wedi'u cyfnerthu â fitamin D. Oherwydd hyn, efallai y byddant yn dewis peidio â chymryd atchwanegiad fitamin D yn ystod y misoedd hyn.

O fis Hydref hyd at fis Mawrth bydd angen i bawb dros 5 oed ddibynnu ar gael fitamin D drwy'u deiet. Ceir fitamin D dim ond mewn nifer fach o fwydydd. Felly, gallai fod yn anodd cael digon ohono drwy fwydydd sy'n cynnwys fitamin D yn naturiol a/neu drwy fwydydd sydd wedi'u cyfnerthu yn unig. Felly, dylai pawb, gan gynnwys menywod sy'n feichiog neu sy'n bwydo ar y fron, ystyried cymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D bob dydd.

Serch hynny, ni fydd rhai pobl nad ydynt yn mynd allan yn yr awyr agored yn aml neu o gwbl yn cael digon o fitamin D drwy oleuni'r haul. Dylai'r grwpiau hyn o bobl gymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D bob dydd drwy gydol y flwyddyn. Dyma hwy:

- pobl nad ydynt yn aml yn yr awyr agored megis unigolion sy'n fregus neu'n gaeth i'r tŷ a'r rhai sy'n gorfod aros dan do e.e. os ydynt mewn sefydliadau megis cartrefi gofal
- pobl sy'n gwisgo dillad sy'n gorchuddio'r rhan fwyaf o'u croen fel arfer pan fyddant yn yr awyr agored.

¹ <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report>

Efallai na chaiff pobl o'r grwpiau lleiafrifoedd ethnig sydd â chroen tywyll megis y rhai o dras Affricanaidd, Affricanaidd-Caribïaidd a De Asiaidd ddigon o fitamin D drwy oleuni'r haul yn yr haf. Dylent ystyried, felly, gymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D bob dydd drwy gydol y flwyddyn.

Gallai fod hawl gan rai menywod beichiog a mamau newydd i gael fitaminau Cychwyn Iach <https://www.healthystart.nhs.uk>
<<https://www.healthystart.nhs.uk>>

Mae'r cyngor newydd ar gael i'r cyhoedd ar y gwefannau hyn:
<http://www.nhs.uk/conditions/vitamins-minerals/pages/vitamin-d.aspx>
<http://www.nhs.uk/Livewell/Summerhealth/Pages/vitamin-D-sunlight.aspx>

Gall y newidiadau hyn yng nghyngor y Llywodraeth ar fitamin D, sy'n fach ond yn bwysig, helpu i leihau diffyg posibl yn y grwpiau risg. Fel gweithwyr iechyd proffesiynol, gallwch wneud gwahaniaeth mawr i iechyd pobl drwy wneud y rhai sydd mewn perygl yn ymwybodol o ba mor bwysig yw sicrhau eu bod yn cael digon o fitamin D, a sut y gallant gael yr atchwanegiadau dyddiol pwysig hyn. Gall teuluoedd nad ydynt yn gymwys i gael fitaminau Cychwyn Iach yn rhad ac am ddim gael eu cyfeirio i'w fferyllfa leol i gael cymorth wrth ddewis cynnyrch priodol. Bydd angen i'r rhan fwyaf o deuluoedd brynu'r rhain yn hytrach na'u cael drwy bresgripsiwn gan feddyg teulu.

Diolch yn fawr ichi am eich cymorth a'ch cefnogaeth barhaus wrth godi ymwybyddiaeth o'r mater hwn ar draws Cymru a ddylai, yn ei dro, godi lefelau fitamin D yn y rhai mewn perygl ac mewn grwpiau sy'n agored i niwed.