

ASESIAD O'R EFFAITH AR IECHYD

Cyd-destun a chefnidir y Rheoliadau

Er mwyn mynd i'r afael â'r cyfraddau cynyddol o bobl ordew a thros eu pwysau, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi y bydd yn cyflwyno Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) (Cymru) 2025; deddfwriaeth newydd i gyfyngu ar hyrwyddo a chyflwyno bwydydd â lefelau uchel o fraster, halen a siwgr mewn lleoliadau manwerthu ac ail-lenwi diodydd meddal llawn siwgr sy'n cael eu cynnig fel arfer gan rai busnesau bwyd y tu allan i'r cartref. Bwriad y Rheoliadau hyn yw bod y cyntaf mewn pecyn o fesurau o dan thema 'amgylchedd bwyd iach' strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru.

Cysylltiadau â nodau llesiant sefydliadau

Cafodd Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) (Cymru) 2025, a'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach ehangach y maent yn rhan ohoni, eu datblygu yng nghyd-destun Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 ac er mwyn cefnogi'r nodau llesiant yn y ddeddf honno. Yn fwyaf nodedig, nod y Rheoliadau yw cefnogi'r gwaith o greu 'Cymru iachach' a 'Cymru sy'n fwy cyfartal' drwy wneud newidiadau i'r amgylchedd bwyd fel bod y dewis iachach yn dod yn ddewis haws i holl ddefnyddwyr y genedl. Wrth wneud hynny, nod y Rheoliadau a strategaeth gyffredinol Pwysau Iach: Cymru Iach yw creu'r amodau i bobl fyw bywydau iachach, yn rhydd o ordewdra a chyflyrau sy'n gysylltiedig â deiet fel diabetes math 2.

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd

Mae Asesiad o'r Effaith ar Iechyd yn ddull ymarferol a ddefnyddir i ystyried effeithiau iechyd posibl polisi, rhaglen neu brosiect ar boblogaeth, yn enwedig grwpiau agored i niwed neu ddifreintiedig. Mae'r broses asesu hon yn cynhyrchu argymhellion i'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau a rhanddeiliaid, gyda'r bwriad o gynyddu i'r eithaf effeithiau iechyd cadarnhaol y polisi arfaethedig a lleihau ei effeithiau iechyd negyddol, neu hyd yn oed eu dileu.

Cynhaliodd Llywodraeth Cymru Asesiad o'r Effaith ar Iechyd o Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) (Cymru) 2025 cyn eu gweithredu fel modd o ddeall yr effeithiau posibl.

Y rhanddeiliaid a'r grwpiau yr effeithir arnynt a nodwyd

Casglwyd barn ar y Rheoliadau, ar adegau gwahanol o'u datblygiad, drwy ymgynghori â rhanddeiliaid a grwpiau perthnasol, gan gynnwys trwy ddau ymgynghoriad cyhoeddus. Bydd y Rheoliadau'n gymwys yn uniongyrchol i fusnesau bwyd canolig a mawr a byddant yn cael eu gorfodi gan awdurdodau lleol.

Mae bwriad i'r cynigion hyn effeithio ar boblogaeth gyfan Cymru. Trwy wneud newidiadau cadarnhaol i amgylcheddau bwyd manwerthu, bwriad y cynigion yw ei gwneud yn haws i ddefnyddwyr wneud dewisiadau deietegol iachach a, dros amser, cynnal pwysau iach ac osgoi afiechyd sy'n gysylltiedig â deiet.

Data, tystiolaeth ac ymchwil

Deietau gwael yw un o'r prif heriau iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Mae llai nag 1% o boblogaeth Prydain yn bwyta deiet sy'n adlewyrchu cyngor bwyta'n iach y llywodraeth, fel y'i dangosir yn y Canllaw Bwyta'n Iach, gan arwain at ganlyniadau difrifol i iechyd y boblogaeth a'r blaned. O ganlyniad, mae tua 60% o oedolion yng Nghymru bellach yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra;¹ ac mae byw gyda mynegai màs y corff uchel wedi cael ei nodi fel yr ail ffactor risg mwyaf sy'n sbarduno marwolaeth ac anabledd². Yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o'r wlad, mae cyfraddau marw cyn pryd a blynyddoedd o fywyd a gollir tua dwywaith yn fwy na'r cyfraddau yn yr ardaloedd mwyaf cefnog. Mae maethiad gwael a chyfraddau uwch o afiechyd sy'n gysylltiedig â deiet ymhlith grwpiau economaidd-gymdeithasol is yn cyfrannu at y gwahaniaethau hyn³. Gallwn weld yr anghydraddoldeb mewn canlyniadau iechyd sy'n gysylltiedig â gordewdra ar hyd cwrs bywyd, gyda'r Rhaglen Mesur Plant yn dweud bod plant sy'n byw yn y '*pumed amddifadedd*' lleiaf difreintiedig yn ôl cod post preswyl yn llai tebygol yn ystadegol o fod yn ordew o'i gymharu â phob pumed amddifadedd arall⁴.

Mae amgylcheddau bwyd yn cael effaith sylweddol ar y dewisiadau deietegol a wnawn fel defnyddwyr. Mewn archfarchnadoedd, mae 40% o'r bwyd a diod sy'n cael ei brynu mewn siopau yn y DU yn cael ei werthu fel rhan o gynnis arbennig. Dyma'r ganran uchaf yn Ewrop⁵, ac mae ymchwil yn awgrymu bod yr hyrwyddiadau hyn yn fwyaf cyffredin ar gyfer cynhyrchion llawn braster, siwgr neu halen er enghraifft, bisgedi (33.9%) a melysion (36.1%)⁶. Yn yr un modd, dangosodd arolwg diweddar yn y DU fod 43% o'r holl gynhyrchion bwyd a diod a leolir mewn mannau amlwg, megis wrth fynedfeydd siopau, mannau talu a phen yr eil, yn fwydydd a diodydd llawn siwgr⁷. Roedd 70% o'r cynhyrchion hyn mewn ardaloedd amlwg yn fwydydd a diodydd sy'n cyfrannu'n sylweddol at gymeriant siwgr a chaloriau plant ac roedd llai nag 1% o'r cynhyrchion bwyd a diod a hyrwyddwyd mewn lleoliadau proffil uchel yn ffrwythau neu lysiau⁸. Mae gweithgynhyrchwyr yn cydnabod pwysigrwydd lleoliad cynhyrchion mewn siopau, gan eu bod yn barod i dalu manwerthwyr i sicrhau lleoliad amlwg yn y siop⁹. Mae ymchwil yn dangos bod ymddygiadau prynu defnyddwyr pan ddaw i fwyd yn cael eu dylanwadu'n sylweddol gan lleoliadau cynhyrchion yn y siop,

¹ [Gorbwysau a Gordewdra - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

² [United Kingdom - Wales | Institute for Health Metrics and Evaluation](#)

³ [Blynyddoedd o Fwyd a Gollir - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

⁴ [Rhaglen Mesur Plant 2022-23 - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

⁵ [Sugar reduction: from evidence into action - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

⁶ Kantar Worldpanel Take Home Purchasing | 52we data to 29 Dec 19

⁷ The Obesity Health Alliance. (2018). Out of place – The extent of unhealthy foods in prime locations in supermarkets

⁸ Ibid.

⁹ [systematic review of the influences of food store product placement on dietary-related outcomes | Nutrition Reviews | Oxford Academic](#)

a all annog gorfwyta¹⁰. Gorfwyta rheolaidd yw un o'r ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at fagu pwysau a, dros amser, gordewdra¹¹. Er y bydd rhai cynhyrchion uchel mewn braster, siwgr a halen yn cael eu prynu fel rhan o ddeiet cytbwys ac efallai na fyddant yn cyfrannu at fwyta gormodol a gordewdra, maent serch hynny'n cynrychioli'r grŵp mwyaf o gynhyrchion i ganolbwyntio arnynt wrth leihau cymeriant gormodol o galorïau, gan eu bod ar gael yn eang ac yn cael eu gorfwyta'n aml.

Mae ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr yn dangos bod diodydd wedi'u melysu â siwgr yn cyfrif am 29% o gyfanswm cymeriant siwgr rhydd ymhlith pobl ifanc 11-18 oed ac 16% ar gyfer rhai rhwng 4 a 10 oed¹². Yn ogystal, gall cyfleoedd i ail-lenwi diodydd wedi'u melysu â siwgr annog pobl i yfed gormod ohonyn nhw¹³. Mae cydberthynas rhwng diodydd wedi'u melysu â siwgr a lefelau cynyddol o ordewdra, clefydau cronig a mwy o risg o broblemau deintyddol¹⁴. Nid yw'r cymeriant calorïau o ddiodydd wedi'u melysu â siwgr yn cynnwys llawer o werth maethol, gyda lefelau uchel o siwgrau rhydd, ac nid ydynt yn tueddu i fodloni chwant bwyd o'i gymharu â bwyd solet¹⁵. Felly, gall cyfanswm cymeriant diodydd sydd wedi'u melysu â siwgr gynyddu tra gall cymeriant bwyd sy'n cynnwys mwy o galorïau maethol leihau yn yr un modd, gan arwain at fagu pwysau a gordewdra cynyddol dros amser¹⁶.

Mae bwyta gormod o fwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr, fel yr anogir gan strategaethau hyrwyddo, yn gallu arwain at amrywiaeth o niwed iechyd i unigolion, ochr yn ochr â gordewdra ei hun. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Canser

Os yw tueddiadau presennol yn parhau, bydd nifer y bobl yng Nghymru sy'n cael diagnosis o ganser yn cynyddu o'r 20,000 a gafodd ddiagnosis bob blwyddyn rhwng 2017 a 2019, i bron i 25,000 yn 2040¹⁷. Gorbwysau a gordewdra yw ail achos mwyaf canser yn y DU, gan achosi mwy nag 1 o bob 20 o achosion canser¹⁸. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod y rhai sy'n datblygu canser yn llai tebygol o wella o'r clefyd os ydyn nhw'n ordew hefyd^{19,20,21}.

¹⁰ Cargill, K. (2015) *The Psychology of Overeating: Food and the Culture of Consumerism*. London: Bloomsbury Academic

¹¹ [Calorie reduction: The scope and ambition for action](#)

¹² [Why 5%?](#)

¹³ [Psychologically Informed Implementations of Sugary-Drink Portion Limits - Leslie K. John, Grant E. Donnelly, Christina A. Roberto, 2017](#)

¹⁴ [Carbohydrates and Health](#)

¹⁵ [9789241549028_eng.pdf;jsessionid=6698D92F7C9A601EFD7B35FA684958C3](#)

¹⁶ Ibid.

¹⁷ [Siapio ein Hiechyd - Adroddiad Blynnyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru 2023](#)

¹⁸ [The fraction of cancer attributable to modifiable risk factors in England, Wales, Scotland, Northern Ireland, and the United Kingdom in 2015 - PubMed](#)

¹⁹ [Association of BMI with overall and cause-specific mortality: a population-based cohort study of 3-6 million adults in the UK - PubMed](#)

²⁰ [Premorbid body mass index and mortality in patients with lung cancer: A systematic review and meta-analysis - PubMed](#)

²¹ [Obesity and Diabetes: The Increased Risk of Cancer and Cancer-Related Mortality - PubMed](#)

- Diabetes Math 2

Mae cynnydd o 40% wedi bod yn nifer yr oedolion sy'n byw gyda phob math o ddiabetes ers 2009/10. Mae tua 90% o'r achosion hyn yn ddiabetes math 2 sy'n gysylltiedig â deiet gwael, poblogaeth sy'n heneiddio a gormod o bwysau a gordewdra. Os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, bydd tua 1 o bob 11 oedolyn yn byw gyda diabetes yng Nghymru erbyn 2035/36²².

- Clefyd cardiofasgwlaidd

Yng Nghymru, clefydau isgemia'r galon (a elwir hefyd yn glefyd coronaidd y galon) - sef niwed i'r galon a achosir gan y rhydweliâu'n culhau - oedd prif achos marwolaeth ym mis Gorffennaf 2023²³. Cydnabyddir yn eang bod deiet gwael a gordewdra yn cynyddu risg unigolyn o ddatblygu'r cyflwr. Trwy leihau'r cymeriant o fwydydd sy'n uchel mewn halen a thraws-frasterau ar lefel poblogaeth gan symiau cymharol geidwadol (gostyngiad o 3g y dydd mewn halen a gostyngiad o 0.5 mewn traws-frasterau diwydiannol) ledled Cymru a Lloegr, mae ymchwilwyr wedi amcangyfrif y gellid atal tua 2700 o farwolaethau o glefyd y galon bob blwyddyn²⁴.

- Iechyd deintyddol gwael

Yn 2022/23, roedd pydredd dannedd yn effeithio ar 32.4% o blant blwyddyn 1 yn ysgolion Cymru. Ledled Cymru, mae plant o gefndiroedd mwy difreintiedig yn profi lefelau uwch o gyffredinrwydd a difrifoldeb pydredd dannedd²⁵. Siwgrau rhydd mewn cynhyrchion fel diodydd siwgraid, cacennau a chynhyrchion melysion yw'r prif ffactor deietegol sy'n cyfrannu at ddatblygu pydredd dannedd. O ganlyniad, mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell na ddylai siwgrau rhydd ffurfio mwy na 10% o gyfanswm cymeriant egni unigolyn.

- Cyflyrau cyhyrsgerbydol

Erbyn hyn, amcangyfrifir bod problemau cyhyrsgerbydol yn effeithio ar hyd at draean o boblogaeth Cymru. Mae'r cynnydd yn nifer y bobl y mae'r cyflyrau hyn yn effeithio arnynt wedi'i gysylltu â lefelau uwch o anweithgarwch corfforol a gordewdra²⁶. Amcangyfrifir bod y cyflyrau hyn yn costio tua £430 miliwn y flwyddyn²⁷.

²² Mynychder diabetes - tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniadau 10 mlynedd - Iechyd Cyhoeddus Cymru

²³ [Dadansoddiad misol o farwolaethau, Cymru a Lloegr - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

²⁴ Effectiveness and cost effectiveness of cardiovascular disease prevention in whole populations: modelling study | The BMJ

²⁵ Gwybodaeth Iechyd y Geg - Iechyd Cyhoeddus Cymru

²⁶ <https://publichealthwales.nhs.wales/about-us/board-and-executive-team/board-committees/committee-meetings/knowledge-research-and-information-committee/202425/5-september-2024/papers-5-september-2024/3-1b-kric-2024-09-05-promoting-health-behaviours-update-presentation/>

²⁷ <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/healthy-working-wales/workplace-guidance/employees-with-health-needs/musculoskeletal-health/musculoskeletal-conditions-infographic/>

Penderfynyddion ehangach iechyd

Mae'r Rheoliadau wedi'u cynllunio i'w gwneud yn haws i bobl wneud dewisiadau deietegol iachach ac osgoi niwed sy'n gysylltiedig â deiet. Fel rhan o gam sgrinio'r Asesiad Effaith hwn, ystyriwyd effeithiau'r cynigion ar benderfynyddion ehangach iechyd ar gyfer pob grŵp poblogaeth, gan gynnwys plant a phobl ifanc; pob grŵp cysylltiedig ag incwm a'r rhai â nodweddion gwarchodedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. O ystyried natur y cynigion rheoleiddio hyn, roedd yr effeithiau cadarnhaol mwyaf arwyddocaol a nodwyd yn ymwneud ag iechyd corfforol a meddyliol unigolion, a all gael eu heffeithio'n negyddol gan orbwysau a gordewdra.

Ystyriwyd effaith y cynigion ar benderfynyddion ehangach iechyd ar gyfer grwpiau economaidd-gymdeithasol is yn fanwl. Daethpwyd i'r casgliad bod disgwyl i'r Rheoliadau gael effaith gadarnhaol gyffredinol ar y grŵp poblogaeth hwn – yn enwedig o ystyried bod unigolion mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol is yn fwy tebygol o brofi gordewdra neu niwed sy'n gysylltiedig â deiet na'r rhai o gefndiroedd cyfoethocach²⁸. Mae rhagor o fanylion am y dystiolaeth a adolygwyd fel rhan o'r asesiad hwn i'w gweld yn yr adran 'grwpiau poblogaeth' isod.

Ymgynghori

Rydym wedi ymgysylltu'n llawn â rhanddeiliaid allanol allweddol, y cyhoedd a swyddogion polisi trawslywodraethol ar bob cam o'r gwaith o ddatblygu a chyflwyno'r cynigion a nodir yn Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) (Cymru) 2025.

Yn 2022, cynhaliwyd ein hymgynghoriad cyhoeddus cyntaf ar y cynigion a chafwyd ymgysylltu helaeth â rhanddeiliaid a'r cyhoedd i gyd-fynd â'r ymgynghoriad hwn. Roedd hyn yn cynnwys:

- digwyddiadau rhanddeiliaid yn targedu'r diwydiant bwyd a sefydliadau anllywodraethol
- grwpiau ffocws yn targedu ein grwpiau blaenoriaeth o'r cyhoedd
- ymgysylltu â'r cyhoedd yn ehangach i gynnwys digwyddiadau sioe deithiol.

Nod y digwyddiadau ymgysylltu â rhanddeiliaid oedd casglu adborth a gwybodaeth fanwl gan rhanddeiliaid o blith cynrychiolwyr y diwydiant bwyd a chyrff anllywodraethol. Roedd y grwpiau ffocws yn targedu'r grwpiau blaenoriaeth canlynol:

- plant oedran cynradd hŷn (10 – 11 oed)
- plant oedran uwchradd
- pobl ifanc (16 – 25 oed)
- rhieni a gofalmwyr (o fabanod i bobl ifanc yn eu harddegau)
- pobl o grwpiau economaidd-gymdeithasol C1, C2, D ac E
- pobl ar deithiau colli pwysau
- pobl o gefndiroedd du ac ethnig leiafrifol

²⁸ [Socioeconomic disadvantage is linked to obesity across generations, UK study finds | The BMJ](#)

- pobl 45 oed a hŷn.

Yn 2024, fe wnaeth Llywodraeth Cymru ymgynghori eto ar reoliadau drafft a dull gorfodi arfaethedig. Prif gynulleidfa'r ymgynghoriad hwn oedd cyrff y diwydiant a chyrff gorfodi sy'n cael eu heffeithio gan y Rheoliadau. Buom yn ymgysylltu â nhw'n anffurfiol ochr yn ochr â'r ymgynghoriad i ofyn am eu barn ac ymateb i ymholiadau. Hefyd, aethom ati i sefydlu grwpiau ymgysylltu â diwydiant a grwpiau gorfodi i gydgyhyrchu'r canllawiau i gyd-fynd â'r Rheoliadau i sicrhau eu bod mor ddefnyddiol â phosibl i'r rhai a fydd angen cydymffurfio neu er mwyn monitro cydymffurfiaeth â chyfyngiadau.

Rydym yn bwriadu parhau â'r ymgysylltu hwn gydol y cyfnod gweithredu 12 mis er mwyn helpu busnesau a chyrff gorfodi i baratoi ar gyfer y Rheoliadau'n dod i rym. Byddwn hefyd yn ymgysylltu ag ystod eang o randdeiliaid allanol a Llywodraeth Cymru er mwyn cynllunio a gweithredu rhaglen werthuso ar gyfer y Rheoliadau i asesu eu heffeithiau, gan gynnwys unrhyw effeithiau anfwriadol.

Grwpiau poblogaeth

Fel rhan o broses ymgynghori safonol Llywodraeth Cymru, roedd yr ymgynghoriad ar gyfer y cynigion hyn yn gofyn i'r ymatebwyr ystyried effaith bosibl y Rheoliadau ar grwpiau penodol o'r boblogaeth drwy ofyn y cwestiwn canlynol:

A ydych o'r farn y gallai'r cynigion yn yr ymgynghoriad hwn effeithio ar y grwpiau a ganlyn:

- Y rheini sy'n byw mewn ardaloedd gwledig
- Grwpiau economaidd-gymdeithasol penodol
- Plant a phobl ifanc
- Cydraddoldeb mewn perthynas ag; Oed; Rhyw; Hil; Crefydd; Cyfeiriadedd rhywiol; Beichiogrwydd a mamolaeth; Anabledd; Ailbennu rhywedd; Priodas/partneriaeth sifil

Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr i'r ddau ymgynghoriad yn cytuno y byddai'r Rheoliadau yn cael effaith gadarnhaol gyffredinol ar iechyd pob grŵp poblogaeth trwy eu galluogi a'u cefnogi i wneud dewisiadau deietegol iachach. Yr ateb mwyaf cyffredin oedd manteision y mesurau i blant – yn enwedig cyfyngiadau ar ail-lenwi diodydd am ddim y teimlent eu bod wedi'u targedu'n bennaf at blant, gan arwain at yfed gormod o siwgr rhydd. Fodd bynnag, cawsom nifer o ymatebion i'r ymgynghoriad a oedd yn poeni am effaith y Rheoliadau ar bris prynu bwyd ar gyfer grwpiau economaidd-gymdeithasol is.

O ganlyniad i'r sylwadau hyn a ddaeth i law, cynhaliwyd dadansoddiad pellach o effeithiau posibl y Rheoliadau ar grwpiau economaidd-gymdeithasol is, a oedd yn cynnwys trafodaethau yng nghyfarfodydd grŵp llywio ein Hasesiad o'r Effaith ar Iechyd. Er ei bod yn ymddangos bod hyrwyddiadau prisiau yn ffordd o helpu defnyddwyr i arbed arian, mae data'n dangos eu bod yn cynyddu gwariant

defnyddwyr trwy annog pobl i brynu mwy nag yr oedden nhw wedi'i fwriadu yn y lle cyntaf. Mae hyrwyddiadau prisiau yn apelio at bobl o bob grŵp demograffig ac yn cynyddu faint o fwyd a diod y mae pobl yn ei brynu tua 20%²⁹. Mae hyrwyddiadau amleitem yn arwain at wariant ychwanegol o £75 y flwyddyn ar gyfer aelwyd gyfartalog. Mae hyn, yn ei dro, yn cael ei wrthbwyso gan £61 o brynu nad yw'n gynyddrannol, felly mae cyfanswm effaith hyrwyddiadau amleitem yn wariant ychwanegol cyffredinol o £14³⁰.

Er bod pobl yn gallu prynu eitemau fel rhan o gynnig arbennig ar sail y rhagdybiaeth y bydd y swm ychwanegol a brynir yn cael ei wrthbwyso trwy brynu llai maes o law (gydag arbedion cost hirdymor), nid yw hyn yn ystyried cymhellion isymwybodol pobl yn y dewisiadau bwyd a wnânt³¹. Gall hyn arwain at gynnydd mewn amllder bwyta a'r swm sy'n cael ei fwyta, a allai arwain at fwyta gormod o galoriau³².

Ar ben hynny, mae ymchwil gan Kantar i'r farchnad bwyd a diod yn dangos, wrth i chwyddiant gynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf, bod siopwyr wedi ceisio lleihau eu gwariant trwy newid i gynhyrchion brand yr archfarchnadoedd eu hunain³³, sy'n llai tebygol o gael eu cynnig fel rhan o hyrwyddiad³⁴. Mae'r cynhyrchion hyn hefyd yn tueddu i fod yn opsiwn iachach i ddefnyddwyr o'i gymharu â'r cynhyrchion wedi'u brandio³⁵.

Ar hyn o bryd, ein hasesiad yw y bydd y Rheoliadau yn cael effaith gadarnhaol gyffredinol ar grwpiau economaidd-gymdeithasol is ac yn helpu i leihau'r anghydraddoldebau iechyd sylweddol o ran gordewdra ac afiechyd sy'n gysylltiedig â deiet, sydd ar hyn o bryd yn cyfrannu at fwch sylweddol mewn disgwyliad oes rhwng y cymunedau mwyaf a lleiaf difreintiedig³⁶. Mae cost bersonol enfawr i unigolion a theuluoedd a hefyd gost sylweddol i'n system iechyd ynghlwm â'r anghydraddoldebau iechyd hyn³⁷. O ystyried cymhlethdod yr ystyriaethau hyn, fodd bynnag, byddwn yn monitro'r effeithiau hyn fel rhan o'n rhaglen werthuso ar gyfer y Rheoliadau ac yn ystyried pa gamau ychwanegol y gellir eu cymryd ochr yn ochr â'r Rheoliadau i gynyddu fforddiadwyedd a hygyrchedd bwydydd iachach yn uniongyrchol.

²⁹ [Sugar reduction: from evidence into action - GOV.UK](#)

³⁰ Hill, R. et al. Kantar. An analysis of the role of price promotions on the household purchases of food and drinks high in sugar. 2019

³¹ [Improving the effectiveness of nutritional information policies: assessment of unconscious pleasure mechanisms involved in food-choice decisions | Nutrition Reviews | Oxford Academic](#)

³² Chandon P, Wansink B. (2002) When are stockpiled products consumed faster? A convenience-salience framework of post-purchase consumption incidence and quantity. J. Mark. Res. 39:321–35

³³ [UK grocery price inflation hits record 14.7% and still too early to call the ceiling](#)

³⁴ [Investigating the healthiness of food products on promotion: market brands and own brands | Emerald Insight](#)

³⁵ Ibid.

³⁶ [Llesiant Cymru, 2023: Cymru iachach \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

³⁷ https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/costofhealthinequalitytothenhsreport1_december2021_cym.pdf

Casgliadau

Mae'r dystiolaeth a adolygwyd fel rhan o ddatblygu'r Asesiad Effaith hwn yn cefnogi'r angen i weithredu i wella amgylcheddau bwyd a, thrwy hynny, mabwysiadu deietau iachach. Er y bydd effeithiau cadarnhaol y Rheoliadau yn cymryd amser i ddod i'r amlwg ar lefel poblogaeth, disgwylir iddynt gynnwys gostyngiad yn lefelau gordewdra a chlefydau cysylltiedig â deiet ac, o ganlyniad, gostyngiad yn y pwysau ar y GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol. Bydd angen monitro'r effeithiau hyn, gan gynnwys effeithiau anfwriadol ar grwpiau gwahanol, yn ofalus dros amser i sicrhau bod buddion disgwyliedig y Rheoliadau ar gyfer iechyd y cyhoedd yn dwyn ffrwyth.