



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk



Asiantaeth
Safonau
Bwyd

food.gov.uk

Food
Standards
Agency

Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (RhD ADMC) Canlyniadau Blynyddoedd 2-5 (wedi'u cyfuno) ar gyfer Cymru (2009/10- 2012/13)

Crynodeb Gweithredol

Arolwg wedi'i gynnal ar ran Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru,
Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr

Golygwyd gan: Beverley Bates, Alison Lennox, Ann Prentice, Chris Bates, Polly
Page, Sonja Nicholson a Gillian Swan

NatCen
Social Research that works for society



MRC

Human
Nutrition
Research

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	3
Cyflwyniad	3
Y prif ganfyddiadau	4
Y prif sampl a'r cyfraddau ymateb	5
Argymhellion deiet a maetheg cyfredol y DU	5
Canfyddiadau allweddol	7
Problemau methodolegol	20
Adroddiadau'r dyfodol	20

Crynodeb Gweithredol

Nodyn erratum: Cywiro'r data ar fwyta ffrwythau a llysiau a halen

Mae'r Crynodeb Gweithredol hwn wedi cael ei ddiweddarau yn 2017 ers ei gyhoeddi gyntaf (ym mis Rhagfyr 2015) er mwyn ystyried cywiriadau i amcangyfrifon bwyta ffrwythau a llysiau oherwydd gwall wrth gyfrifo ac i werthoedd bwyta halen oherwydd tuedd a nodwyd yn y data dadansoddol gwreiddiol. Rhoddir mwy o fanylion ym mhenodau 5 a 7.

Cyflwyniad

Mae Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (RhD ADMC) yn rhaglen barhaus o waith maes a ddyluniwyd i asesu deiet, lefel maethynnau a statws maethol y boblogaeth gyffredinol 1.5 oed neu hŷn sy'n byw mewn aelwydydd preifat yn y DU. Cyd-ariennir craidd y RhD ADMC gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr (ICLI)¹ ac Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) y DU ac fe'i cynhelir gan gonsortiw m o dri sefydliad: y Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol (CGYG), Ymchwil Maetheg Dynol (YMD) y Cyngor Ymchwil Feddygol ac Ysgol Feddygol Coleg Prifysgol Llundain (UCL).² Ehangwyd y broses recriwtio yng Nghymru i 200 o gyfranogwyr y flwyddyn am bedair blynedd (2009/10 i 2012/13) er mwyn sicrhau data cynrychiadol sy'n benodol i Gymru. Ariannwyd yr ehangiad hwn gan Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) Cymru, a oedd yn rhannu cyfrifoldeb polisi am ddeiet a maetheg poblogaeth Cymru gyda Llywodraeth Cymru yn flaenorol. Bellach, cyfrifoldeb Llywodraeth Cymru yn llwyr yw'r maes polisi hwn.

Mae'r cyhoeddiad hwn o adroddiad Blynyddoedd 2 i 5 RhD ADMC Cymru yn ffurfio rhan o gyfres o gyhoeddiadau gan RhD ADMC. Y cyntaf o'r rhain oedd adroddiad cyfunol y DU yn cwmpasu Blynyddoedd 1 i 4 (2008/9 i 2011/12) a ryddhawyd fel Ystadegyn Swyddogol gan PHE ym mis Mai 2014.³ Dilynwyd hwn gan adroddiadau'r Alban a Gogledd Iwerddon ar gyfer yr un cyfnod o amser, a ryddhawyd fel Ystadegau Swyddogol gan yr ASB yn yr Alban ym mis Medi 2014⁴ a'r ASB yng Ngogledd Iwerddon ym mis Chwefror 2015⁵ yn y drefn honno. Canlyniadau cyfunol Blynyddoedd 2 i 5 yw'r data cynrychiadol cyntaf sydd wedi bod ar gael i Gymru drwy RhD ADMC. Bydd y data'n llywio goruchwyliaeth faethol yng Nghymru; yn helpu i werthuso polisiâu cyfredol; ac yn llywio polisiâu'r dyfodol yn seiliedig ar dystiolaeth.

Mae RhD ADMC yn cynnig data o ansawdd uchel ar y mathau a'r symiau o fwyd sy'n cael ei fwyta gan unigolion, ac o hyn gellir amcangyfrif lefelau maethynnau ar gyfer y boblogaeth.⁶ Mae'r prif adroddiad yn cyflwyno canlyniadau wedi'u cyfuno ar gyfer Blynyddoedd 2 i 5 RhD ADMC ar gyfer sampl Cymru, ac mae wedi'i ddylunio i fod yn genedlaethol gynrychiadol. Mae'n dilyn yr un fformat, yn gyffredinol, ag adroddiad

cyfunol Blynyddoedd 1 i 4 y DU³ gan gynnwys y mathau a'r symiau o fwyd sy'n cael ei fwyta, ac yn cymharu lefelau bwydydd allweddol a maethynnau yng Nghymru (Blynyddoedd 2 i 5 wedi'u cyfuno) â'r DU yn ei chyfanrwydd (Blynyddoedd 1 i 4 wedi'u cyfuno) a thrwy gyfrif cyfwerthedd incwm cartrefi a mynegai amddifadedd. Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys canfyddiadau o fynegai gwaed statws maethol a gwybodaeth am Fynegai Mâs y Corff (BMI), pwysedd gwaed, lefelau colesterol y gwaed a nodweddion demograffig-gymdeithasol y cyfranogwyr. Caiff lefelau halen oedolion a phlant yng Nghymru eu cyflwyno hefyd (ni chafodd y canlyniadau hyn eu cynnwys yn yr adroddiad gwreiddiol oherwydd nodwyd tuedd ddadansoddol yn y crynodiadau sodiwm sydd bellach wedi'i chywiro).

Mae'r crynodeb gweithredol hwn yn cynnig gwybodaeth gefndirol am yr arolwg, gan gynnwys samplu a methodoleg, ac yn cyflwyno rhai o'r canfyddiadau allweddol o adroddiad cyfunol Blynyddoedd 2 i 5 ar y bwyd sy'n cael ei fwyta, lefelau maethynnau a statws maethol.

Y prif ganfyddiadau

- Ni wnaeth 78% o oedolion 19-64 oed, 77% o oedolion 65 oed a hŷn a 94% o blant 11-18 oed yng Nghymru fodloni'r argymhelliad "5-y-dydd" o ran ffrwythau a llysiau. Roedd menywod 19-64 oed ac oedolion 65 oed a hŷn yng Nghymru yn bwyta llai o lawer o ffrwythau a llysiau na'r un grwpiau oedran yn y DU gyfan.
- Roedd lefelau cymedrig o bolysacarid di-startsh (PDS) yn is na'r lefel a argymhellir o 18g y dydd i oedolion yng Nghymru, ac yn debyg i lefelau cymedrig y DU gyfan.
- Roedd lefelau cymedrig o bysgod olewog yn is o lawer na'r argymhelliad, sef un dogn yr wythnos.
- Roedd lefelau cymedrig o fraster dirlawn yn uwch o lawer na'r argymhellion ym mhob grŵp oedran.
- Roedd lefelau cymedrig o siwgr anghynhenid nad yw'n deillio o laeth (NMES) yn uwch na'r argymhellion ym mhob grŵp oedran ac eithrio pobl 65 oed a hŷn.
- Roedd lefelau cymedrig o NMES ar gyfer y grwpiau oedran 4-10 oed a 65 oed a hŷn yn is o lawer na lefelau cymedrig y DU gyfan.
- Ar gyfer y DU yn ei chyfanrwydd, roedd tystiolaeth o lefelau isel ar gyfer rhai fitaminau a mwynau, yn arbennig yn y grŵp oedran 11-18. Roedd lefelau cymedrig o galsiwm, haearn, fitamin C a ffolad yn is o lawer yng Nghymru nag yn y DU gyfan ar gyfer rhai grwpiau oedran/rhyw.
- Y gyfran o oedolion 19-64 oed yng Nghymru yr oedd ganddynt statws fitamin D isel yn eu gwaed oedd 17.7%, sy'n gyfran is na'r DU yn ei chyfanrwydd (22.8%).
- Roedd gan oedolion 19-64 oed yn y trydydd isaf o ran incwm lefelau is o lawer o PDS, ffrwythau a llysiau a rhai o'r microfaethynnau a lefelau uwch o NMES o gymharu â'r rheini yn y trydydd uchaf. Dangosodd dadansoddiad yn ôl amddifadedd lluosog batrwm tebyg, ond nid oedd yr holl wahaniaethau o bwys ystadegol.

Y sampl a'r cyfraddau ymateb

Cynhaliwyd hapsampl o 2,603 o gyfeiriadau o 97 sector cod post, a gymerwyd o'r Ffeil Cyfeiriadau Cod Post, yng Nghymru rhwng mis Ebrill 2009 a mis Mawrth 2013. Lle'r oedd sawl aelwyd mewn cyfeiriad, dewiswyd un aelwyd ar hap. Ar gyfer pob aelwyd, cafodd un oedolyn (19 oed neu hŷn) ac un plentyn (1.5 i 18 oed), neu un plentyn yn unig eu dewis ar hap i gymryd rhan.⁷ Gofynnwyd i'r unigolion a ddewiswyd gwblhau dyddiadur bwyd a diod dros bedwar diwrnod yn olynol (gyda'r dyddiad dechrau'n cael ei bennu ar hap) a chynhaliwyd cyfweiliad i gasglu gwybodaeth gefndirol am arferion deietegol, statws demograffig-gymdeithasol, ffyrdd o fyw a gweithgarwch corfforol (cam un). Gofynnwyd i gyfranogwyr a gytunodd i ymweliad gan nyrs (cam dau) ddarparu sampl waed i asesu mynegai biogemegol o statws maethol a gofynnwyd i'r rheini a oedd yn 4 oed neu'n hŷn ddarparu casgliad wrin 24-awr i asesu lefelau halen. Casglwyd mesuriadau corfforol hefyd.

Tabl 1.1 Cyfraddau ymateb yng Nghymru ar gyfer Blynyddoedd 2 i 5 wedi'u cyfuno

Ymateb yr unigolyn	N	%
Cwblhau dyddiadur bwyd a diod (3 neu 4 diwrnod) ^a	852 (461 o oedolion, 391 o blant)	60%
O'r rheini a gwblhaodd ddyddiadur bwyd a diod:		
Cafwyd sampl waed ^b	339 (228 o oedolion, 111 o blant)	49% o oedolion, 28% a blant
Cafwyd casgliad wrin 24-awr ^b	461 (276 o oedolion, 185 o blant)	60% o oedolion, 57% a blant

^a Cwblhaodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr bedwar diwrnod o'r dyddiadur bwyd a diod. Dim ond 3% a gwblhaodd dri diwrnod.

^b Gofynnwyd i bob unigolyn a gafodd ymweliad gan nyrs a fyddent yn fodlon darparu sampl waed ac, os oedden nhw'n 4 oed neu'n hŷn (ac wedi rhoi'r gorau i wisgo cewynnau), gofynnwyd a fyddent yn fodlon darparu casgliad wrin 24-awr.

Cafodd y data ei bwysoli i leihau unrhyw duedd yn y canlyniadau a arsylwyd a allai godi yn sgil gwahaniaethau yn y tebygolrwydd y byddai aelwydydd ac unigolion yn cael eu dewis i gymryd rhan; ac i geisio lleihau tuedd yn ymwneud â diffyg ymateb.⁸ Ceir manylion am y samplu a'r dulliau dadansoddi ym mhennod 2 ac atodiad B o'r prif adroddiad.

Argymhellion deiet a maetheg cyfredol y DU

Cymherir canfyddiadau RhD ADMC Cymru ag argymhellion y DU o ran lefelau bwyd a maethynnau. Dangosir argymhellion y DU ar lefelau o ffrwythau a llysiau, cig coch a chig wedi'i brosesu a physgod olewog yn nhabl 1.2.

Tabl 1.2 Argymhellion y DU ar lefelau o ffrwythau a llysiau, cig coch a chig wedi'i brosesu a pysgod olewog

Bwyd	Argymhelliad
Ffrwythau a llysiau	O leiaf 5 dogn y dydd ar gyfer y rheini sy'n 11 oed neu'n hŷn ⁹
Cig coch a chig wedi'i brosesu ^a	Dim mwy na 70g y dydd i oedolion ¹⁰
Pysgod olewog ^b	O leiaf 1 dogn yr wythnos ar gyfer pawb o bob oedran (140g) ¹¹

^a Mae cig coch a chig wedi'i brosesu y cyfeirir ato yn y prif adroddiad fel 'unrhyw gig coch' yn cynnwys cig eidion, cig oen, porc, selsig, byrgyrs a chebabau, offal, cig coch wedi'i brosesu a chig coch arall.

^b Mae pysgod olewog yn cynnwys brwyniaid, cerpynnod, brithyllod, mecryll, penwaig, pysgod jac, penwaig Mair, eogiaid (gan gynnwys mewn tun), sardîns, corbenwaig, pysgod cleddyf, tiwna (ffres yn unig) a silod mân

Dangosir y Lefelau a Argymhellir yn y Deiet (LADau) ar gyfer macrofaethynnau allweddol yn nhabl 1.3. Maent yn dangos y cyfraniad cyfartalog neu uchaf y dylai'r maethynnauhyn ei wneud at lefelau cyfartalog y boblogaeth. At hynny, mae mesuriadau biocemegol o lipidau gwaed yn cael eu cymharu â throthwyon clinigol i ddarparu mynegiant o'r gyfran o'r boblogaeth sydd mewn perygl uwch o glefyd fasgwlaidd.

Tabl 1.3 Lefelau a Argymhellir yn y Deiet (LADau) yn y DU ar gyfer macrofaethynnau allweddol

Macrofaetholyn	Lefel a Argymhellir yn y Deiet ¹²
Cyfanswm braster	Cyfartaledd poblogaeth – dim mwy na 35% o egni bwyd ar gyfer y rheini sy'n 5 oed neu'n hŷn
Asidau brasterog dirlawn	Cyfartaledd poblogaeth – dim mwy na 11% o egni bwyd ar gyfer y rheini sy'n 5 oed neu'n hŷn
Asidau <i>traws</i> -frasterog	Cyfartaledd poblogaeth – dim mwy na 2% o egni bwyd ar gyfer pawb o bob oedran
Siwgr anghynhenid nad yw'n deillio o laeth (NMES)	Cyfartaledd poblogaeth – dim mwy na 11% o egni bwyd ar gyfer pawb o bob oedran
Polysacaridau di-startsh (PDS)	Poblogaeth oedolion – cyfartaledd o 18g y dydd o leiaf

Asesir digonolrwydd lefelau microfaethynnau'r boblogaeth drwy gymharu'r lefelau â LADau sy'n benodol i oedran a rhyw yn y DU ar gyfer pob fitamin a mwyn.¹² At hynny, cymherir mynegai biocemegol o statws microfaethynnau â gwerthoedd trothwy, lle maent wedi'u pennu, i roi amcangyfrif o'r gyfran o'r boblogaeth sydd mewn perygl uwch o ddiffygiant oherwydd cyflenwadau diffygiol yn y corff neu grynodiadau diffygiol mewn meinwe.

Canfyddiadau allweddol

Nodyn erratum: cywiro'r data ar fwyta ffrwythau a llysiau

Mae ffigurau bwyta yn yr adran hon wedi'u cywiro oherwydd gwall wrth amcangyfrif ffrwythau, llysiau a sudd oren a chyfrifo dognau "5-y-dydd". Cafodd elfennau ffrwythau a llysiau rhai grwpiau bwyd (diodydd meddal, melysion, bisgedi, cacennau, siwgr, cyffeithiau a thaeniadau melys, byrbrydau sawrus a hufen iâ) eu cynnwys yn yr amcangyfrifon pan ddylent fod wedi cael eu hepgor. Mae hyn wedi'i gywiro bellach ac mae'r gwerthoedd sydd wedi'u cywiro ychydig yn is na'r gwerthoedd gwreiddiol a gyhoeddwyd. Rhoddir mwy o fanylion ym mhennod 5.

Lefelau bwyd¹³ a maethynnau (Pennod 5)

Mae Tabl 1.4 yn rhoi crynodeb o lefelau bwydydd dethol ar gyfer oedolion a phlant yng Nghymru. Roedd 6% o fechgyn a merched 11-18 oed yn bodloni'r argymhelliad "5-y-dydd".⁹ Roedd 22% o oedolion 19-64 oed a 23% o oedolion 65 oed neu hŷn yn bodloni'r argymhelliad. Roedd y lefelau cymedrig o bysgod olewog ym mhob grŵp oedran yn is o lawer na'r argymhelliad, sef un dogn (140g) yr wythnos.¹¹ Roedd y lefelau cymedrig o gig coch a chig wedi'i brosesu ar gyfer oedolion 19-64 oed a 65 oed neu hŷn yn bodloni'r argymhelliad, sef na ddylai lefelau cyfartalog oedolion fod yn fwy na 70g y dydd.¹⁰ Fodd bynnag, roedd y lefelau cymedrig o gig coch a chig wedi'i brosesu ar gyfer dynion 19-64 oed (82g y dydd) yn fwy na'r argymhelliad, sef na ddylai lefelau cyfartalog oedolion fod yn fwy na 70g y dydd.¹⁰

Tabl 1.4 Lefelau dyddiol cyfartalog o fwydydd dethol ar gyfer Blynyddoedd 2-5 RhD ADMC wedi'u cyfuno

Food	Grŵp oedran ADMC (blynyddoedd)				
	1.5-3	4-10	11-18	19-64	65+
Dognau "5-y-dydd" (dogn/dydd) ^a	-	-	2.7	3.7	3.6
Ffrwythau g/dydd ^b	115	97	58	92	105
Llysiau g/dydd ^c	77	83	117	162	150
Pysgod olewog g/dydd ^d	2	1	2	7	10
Cig coch a chig wedi'i brosesu g/dydd ^e	31	44	64	66	65
<i>Sylfaen (heb ei bwysoli)</i>	<i>67</i>	<i>149</i>	<i>175</i>	<i>328</i>	<i>133</i>

^a I gyfrifo dognau "5-y-dydd" o ffrwythau a llysiau gweler pennod 5 ac atodiad A. Nid yw plant dan 11 oed wedi'u cynnwys gan fod y dogn 80g ond yn briodol i blant hŷn ac oedolion.

^b Lefelau dyddiol cyfartalog (cymedrig mewn gramiau) o ffrwythau, gan gynnwys cyfraniad prydau cyfansawdd a ffrwythau o smwddis, ond heb gynnwys sudd ffrwythau.

^c Lefelau dyddiol cyfartalog (cymedrig mewn gramiau) o lysiau (ddim yn cynnwys tatws), gan gynnwys cyfraniad prydau cyfansawdd.

^d Mae pysgod olewog yn cynnwys brwyniaid, cerpynnod, brithyllod, mecryll, penwaig, pysgod jac, penwaig Mair, eogiaid (gan gynnwys mewn tun), sardîns, corbenwaig, pysgod cleddyf, tiwna (ffres yn unig) a silod mân.

^e Mae cig coch a chig wedi'i brosesu y cyfeirir ato yn y prif adroddiad fel 'unrhyw gig coch' yn cynnwys cig eidion, cig oen, porc, selsig, byrgyrs a chebabau, offal, cig coch wedi'i brosesu a chig coch arall.

Mae Tabl 1.5 yn rhoi crynodeb o gyfanswm lefelau egni ar gyfer oedolion a phlant yng Nghymru. Roedd y lefelau egni cymedrig yn is na'r Gofyniad Cyfartalog Amcangyfrifedig (GCA)¹⁴ ar gyfer oedolion a phlant 11 oed neu hŷn. Fodd bynnag, dylid cofio bod is-astudiaeth labeli dŵr dwbl (LDD) y DU wedi dangos tystiolaeth o dan-adrodd lefelau egni yn y grwpiau oedran hyn; gweler atodiad X ym mhrif adroddiad y DU am ragor o fanylion. 'Grawnfwydydd a chynhyrchion grawn' oedd y cyfrannwr mwyaf at lefelau egni ym mhob grŵp oedran. 'Cig a chynhyrchion cig' a 'llaeth a chynhyrchion llaeth' oedd y cyfranwyr mawr eraill, gyda 'llaeth a chynhyrchion llaeth' yn gwneud cyfraniad mwy ymysg plant bach.

Tabl 1.5 Cyfanswm lefelau egni dyddiol cyfartalog ar gyfer Blynyddoedd 2-5 RhD ADMC wedi'u cyfuno							
Cyfanswm egni	Grwpiau oedran ADMC (blynyddoedd)						
	1.5-3 rhywiau wedi'u cyfuno	4-10 rhywiau wedi'u cyfuno	11-18 rhywiau wedi'u cyfuno	19-64		65+	
				Gwrywod	Benywod	Gwrywod	Benywod
MJ	4.84	6.30	7.28	8.47	6.52	7.59	6.12
Kcal	1146	1494	1730	2015	1550	1807	1455
<i>Sylfaen (heb ei bwysoli)</i>	67	149	175	130	198	54	79

Mae Tabl 1.6 yn rhoi crynodeb o lefelau macrofaethynnau dethol ar gyfer oedolion a phlant yng Nghymru.

- Roedd y lefelau cymedrig o fraster yn bodloni'r LAD (dim mwy na 35% o egni bwyd) ym mhob grŵp oedran/rhyw ac eithrio dynion 65 oed neu hŷn (36.8%). Roedd y lefelau cymedrig o asidau brasterog dirlawn yn uwch na'r LAD (dim mwy nag 11% o egni bwyd) ym mhob grŵp oedran/rhyw, tra bod y lefelau cymedrig o asidau traws-frasterog yn bodloni'r LAD (dim mwy na 2% o egni bwyd) ym mhob grŵp oedran/rhyw. 'Llaeth a chynhyrchion llaeth', 'grawnfwydydd a chynhyrchion grawn' a 'chig a chynhyrchion cig' oedd y prif gyfranwyr at lefelau braster ac

asidau dirlawn a thraws-frasterog; gwnaeth 'llaeth a chynhyrchion llaeth' gyfraniad mwy ar gyfer plant bach.

- Roedd y lefelau NMES yn uwch na'r LAD (dim mwy nag 11% o egni bwyd) ar gyfer pob grŵp oedran/rhyw ac eithrio dynion a menywod 65 oed neu hŷn. Ar gyfer plant, y brif ffynhonnell gyffredinol o NMES oedd 'diodydd dialcohol' (diodydd meddal a sudd ffrwythau). O'r rhain, cyfrannodd diodydd 'meddal' 29% at lefelau NMES plant 11-18 oed a 13-14% ar gyfer plant 10 oed neu iau, tra bod 'sudd ffrwythau' wedi cyfrannu 10-13% ar draws y grwpiau oedran. 'Grawnfwydydd a chynhyrchion grawn' ('byns, cacennau, crystau a pheis ffrwythau', bisgedi a grawnfwydydd brechwast yn bennaf) a 'siwgr, cyffeithiau a melysion' oedd y cyfranwyr mawr eraill ymysg plant. Ar gyfer oedolion 19-64 oed, gwnaeth 'siwgr, cyffeithiau a melysion' (gan gynnwys siwgr bwrdd), 'diodydd dialcohol' (diodydd meddal a 'sudd ffrwythau') a 'grawnfwydydd a chynhyrchion grawn' ('byns, cacennau, crystau a pheis ffrwythau' a bisgedi yn bennaf) gyfraniad tebyg at y lefelau (27%, 23% ac 20% yn y drefn honno). Ar gyfer oedolion 65 oed a hŷn, 'grawnfwydydd a chynhyrchion grawn' oedd y cyfranwr mwyaf (34%), gyda hanner o'r ffigur hwn yn dod o 'fyns, cacennau, crystau a pheis ffrwythau'. Roedd 'siwgr, cyffeithiau a melysion' hefyd yn gyfranwr mawr yn y grŵp oedran hwn, gan gyfrannu 26% yn bennaf o siwgr bwrdd, cyffeithiau a thaeniadau.
- Roedd y lefelau cymedrig o bolysacaridau di-startsh (PDS) ar gyfer oedolion 19-64 oed a 65 oed neu hŷn yn is na'r LAD ar gyfer oedolion gan o leiaf 18g y dydd. 'Grawnfwydydd a chynhyrchion grawn' a 'llysiau a thatws' oedd y prif ffynonellau o PDS.

Tabl 1.6 Lefelau dyddiol cyfartalog o facrofaethynnau dethol ar gyfer Blynyddoedd 2-5 RhD ADMC wedi'u cyfuno

Macrofaetholyn	Grŵp oedran ADMC (blynyddoedd)				
	1.5-3	4-10	11-18	19-64	65+
Cyfanswm braster % egni bwyd	33.6	33.4	33.6	33.6	35.2
Asidau brasterog dirlawn % egni bwyd	14.5	13.0	12.2	12.5	13.9
Asidau traws-frasterog % egni bwyd	0.6	0.5	0.5	0.6	0.7
NMES % egni bwyd	11.7	13.3	15.1	11.8	10.3
PDS g	8.8	10.8	12.1	13.5	13.2
Sylfaen (heb ei bwysoli)	67	149	175	328	133

- Ar gyfer oedolion, nododd 58% o ddynion a 45% o fenywod 19-64 oed a 48% o unigolion 65 oed neu hŷn eu bod wedi yfed alcohol yn ystod cyfnod pedwar

diwrnod y dyddiadur. Ar gyfer defnyddwyr a oedd yn oedolion, roedd alcohol ar gyfartaledd yn cyfrannu 9.3% o lefelau egni dynion 19-64 oed a 9.7% o lefelau egni menywod 19-64 oed a 5.4% o lefelau egni'r rheini a oedd yn 65 oed neu'n hŷn.

Mae Tabl 1.7 yn rhoi crynodeb o lefelau microfaethynnau dethol ar gyfer oedolion a phlant yng Nghymru. Cymherir y lefelau cymedrig â'r Cyfeirnod Lefel Maethynnau (CLM)¹⁵ ac amcangyfrifir y gyfran â lefelau is na'r Cyfeirnod Lefel Maethynnau Is (CLMI).¹⁶

- Roedd lefelau dyddiol cymedrig ar gyfer y rhan fwyaf o fitaminau o ffynonellau bwyd yn agos i neu'n uwch na'r CLM ar gyfer pob grŵp oedran/rhyw. Ar gyfer merched 11-18 oed, roedd gan 15% ac 16% lefelau is na'r CLMI ar gyfer fitamin A a ribofflavin yn y drefn honno. Roedd gan 12% o fenywod 19-64 oed lefelau ribofflavin o ffynonellau bwyd a oedd yn is na'r CLMI.
- Ar gyfer fitamin D, dim ond ar gyfer unigolion hyd at 4 oed ac unigolion 65 oed neu hŷn y mae CLMau yn cael eu gosod, ac nid oes CLMIau. Roedd lefelau cymedrig o ffynonellau bwyd yn is o lawer na'r CLM yn y ddau grŵp oedran hyn: 27% o'r CLM ar gyfer plant 1.5-3 oed a 32% o'r CLM ar gyfer oedolion 65 oed neu hŷn.¹⁷
- Roedd lefelau cymedr y rhan fwyaf o fwynau o ffynonellau bwyd yn is na'r CLM ar gyfer rhai grwpiau oedran/rhyw, yn arbennig plant 11-18 oed. Roedd lefelau cymedr yr holl fwynau yn agos i neu'n uwch na'r CLM ar gyfer plant dan 11 oed, a phrin oedd y plant yn y grŵp oedran hwn oedd â lefelau is na'r CLMI. Ar gyfer plant 11-18 oed, roedd gan gyfrannau sylweddol lefelau mwynau (o ffynonellau bwyd yn unig) a oedd yn is na'r CLMI, gan gynnwys 33% a 32% o fechgyn ar gyfer seleniwm a magnesiwm (yn y drefn honno) a 45% a 54% o ferched ar gyfer seleniwm a magnesiwm (yn y drefn honno). Hefyd, ar gyfer oedolion 19-64 oed, roedd gan gyfrannau sylweddol lefelau mwynau (o ffynonellau bwyd yn unig) a oedd yn is na'r CLMI, gan gynnwys 27% a 16% o ddynion a 54% a 15% o fenywod ar gyfer seleniwm a magnesiwm (yn y drefn honno). Canfuwyd lefelau haearn is na'r CLMI mewn 25% o fenywod 19-64 oed a 38% o ferched 11-18 oed. Ar gyfer oedolion 65 oed neu hŷn, roedd gan 37% o ddynion a 49% o fenywod lefelau seleniwm o ffynonellau bwyd a oedd yn is na'r CLMI ac roedd gan 29% o ddynion a 18% o fenywod lefelau magnesiwm o ffynonellau bwyd a oedd yn is na'r CLMI. Dylid nodi bod y LADau ar gyfer rhai microfaethynnau fel magnesiwm, seleniwm a sinc yn seiliedig ar ddata cyfyngedig felly dylid bod yn ofalus wrth asesu digonolrwydd lefelau gan ddefnyddio'r CLMI.
- Nododd 20% o oedolion 19-64 oed (19% o ddynion, 21% o fenywod) a 39% o oedolion 65 oed neu hŷn (29% o ddynion, 47% o fenywod) eu bod wedi cymryd o leiaf un atchwanegiad deietegol yn ystod y cyfnod cofnodi o bedwar diwrnod. Yn gyffredinol, roedd gan oedolion 19-64 oed a oedd yn cymryd atchwanegiadau

lefelau uwch o fitaminau a mwynau o fwyd na'r rheini nad oeddent yn cymryd atchwanegiadau. Roedd y patrwm hwn yn llai amlwg yn y grŵp oedran 65 oed a hŷn.

Tabl 1.7 Lefelau dyddiol cymedrig fel canran o'r Cyfeirnod Lefel Maethynnau (CLM) o ffynellau bwyd yn unig a'r gyfran o gyfranogwyr â lefelau dyddiol cyfartalog is na'r Cyfeirnod Lefel Maethynnau Is (CLMI) ar gyfer microfaethynnau dethol, ar gyfer Blynyddoedd 2-5 RhD ADMC Cymru wedi'u cyfuno

Microfaethynna u ^a	Grŵpiau oedran ADMC (blynyddoedd)									
	Bechgyn		Cyfa nsw m	Dynion		Merched		Cyfans wm	Menywod	
	4-10	11-18	bech gyn	19-64	65+	4-10	11-18	merch ed	19-64	65+
Fitamin A										
% gymedrig CLM	153	91	118	129	133	108	115	112	150	145
% â lefelau is na'r CLMI	3	14	9	9	6	5	15	11	7	3
Ribofflaflin										
% gymedrig CLM	182	122	148	134	120	151	108	127	132	140
% â lefelau is na'r CLMI	1	5	3	7	5	2	16	10	12	9
Ffolad										
% gymedrig CLM	162	112	134	132	130	137	95	113	113	106
% â lefelau is na'r CLMI	0	1	1	1	2	0	4	2	5	2
Haearn										
% gymedrig CLM	121	89	103	128	122	101	60	78	79	102
% â lefelau is na'r CLMI	0	5	3	7	1	4	38	23	25	6
<i>Sylfaen (heb ei bwysoli)</i>	83	81	164	130	54	66	94	160	198	79

^a Nid yw % y CLM ar gyfer fitamin D wedi'i chynnwys yn y tabl hwn oherwydd dim ond ar gyfer unigolion 1.5-3 oed ac unigolion 65 oed neu hŷn y mae CLMau wedi'u gosod ar gyfer fitamin D.

Tabl 1.7 (parhad) Lefelau dyddiol cymedrig fel canran o'r Cyfeirnod Lefel Maethynnau (CLM) o ffynellau bwyd yn unig a'r gyfran o gyfranogwyr â lefelau dyddiol cyfartalog is na'r Cyfeirnod Lefel Maethynnau Is (CLMI) ar gyfer microfaethynnau dethol, ar gyfer Blynyddoedd 2-5 RhD ADMC Cymru wedi'u cyfuno

Microfaethynna u ^a	Grwpiau oedran ADMC (blynyddoedd)									
	Bechgyn		Cyfa nsw m	Dynion		Merched		Cyfans wm	Menywod	
	4-10	11-18	bech gyn	19-64	65+	4-10	11-18	merch ed	19-64	65+
Calsiwm										
% gymedrig CLM	174	83	123	125	116	152	78	110	105	114
% â lefelau is na'r CLMI	0	8	4	3	2	2	16	10	7	8
Magnesiwm										
% gymedrig CLM	126	74	97	90	81	112	64	85	82	80
% â lefelau is na'r CLMI	0	32	18	16	29	1	54	31	15	18
Potasiwm										
% gymedrig CLM	152	75	109	83	77	135	62	94	73	73
% â lefelau is na'r CLMI	0	17	10	13	19	0	39	22	24	32
Seleniwm										
% gymedrig CLM	131	71	97	70	60	122	71	93	68	67
% â lefelau is na'r CLMI	0	33	18	27	37	3	45	27	54	49
Sinc										
% gymedrig CLM	94	81	87	95	88	85	83	84	103	104
% â lefelau is na'r CLMI	2	18	11	11	13	10	21	16	8	5
<i>Sylfaen (heb ei bwysoli)</i>	83	81	164	130	54	66	94	160	198	79

^a Nid yw % y CLM ar gyfer fitamin D wedi'i chynnwys yn y tabl hwn oherwydd dim ond ar gyfer unigolion 1.5-3 oed ac unigolion 65 oed neu hŷn y mae CLMau wedi'u gosod ar gyfer fitamin D.

Dadansoddiad manwl yn ôl oedran ar gyfer pobl ifanc ac oedolion (Pennod 8)

Cyflwynir canlyniadau ar gyfer bwydydd a maethynnau allweddol ar gyfer pedwar grŵp oedran, wedi'u rhannu yn ôl rhyw: 11-15 oed, 16-24 oed, 25-49 oed a 50-64 oed. Mae'r grwpiau oedran hyn yn wahanol i'r grwpiau oedran/rhyw a ddefnyddir mewn manau eraill yn yr adroddiad, a chyfeirir atynt fel "is-grwpiau oedran". Oherwydd y niferoedd bach mewn rhai is-grwpiau oedran/rhyw yn sampl Cymru (gwrywod 11-15 oed, 16-24 oed a 50-64 oed a benywod 16-24 oed), dylid bod yn ofalus wrth ddehongli canfyddiadau ar gyfer yr is-grwpiau oedran/rhyw hyn.

- Roedd y lefelau dyddiol cymedrig o asidau brasterog dirlawn fel canran o egni bwyd yn uwch na'r LAD ar gyfer pob is-grŵp oedran.
- Roedd y lefelau cymedrig o NMES fel canran o egni bwyd yn uwch na'r LAD ym mhob is-grŵp oedran, ac eithrio menywod 25-49 oed ac oedolion 50-64 oed.
- Roedd gan ferched 11-15 oed lefelau cymedrig is na'r CLM¹⁵ ar gyfer haearn a chalsiwm, ynghyd â menywod 16-24 oed. Roedd gan fenywod 25-49 oed lefelau cymedrig is na'r CLM¹⁵ ar gyfer haearn yn unig.
- Roedd nifer y dognau o ffrwythau a llysiau a oedd yn cael eu bwyta bob dydd a'r gyfran o gyfranogwyr yng Nghymru a oedd yn bodloni'r argymhelliad "5-y-dydd"⁹ yn uwch ymysg unigolion 25-64 oed na'r rheini a oedd yn 11-24 oed. Roedd y gyfran a oedd yn bwyta "5-y-dydd" yn debyg neu'n is yng Nghymru o gymharu â'r DU gyfan ar gyfer pob is-grŵp oedran gyda'r rhywiau wedi'u cyfuno.

Lefelau yn ôl cyfrif cyfwerthedd incwm neu Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Pennod 9)

Cafodd aelwydydd eu grwpio i mewn i drydyddau, eu graddio yn ôl cyfrif cyfwerthedd incwm¹⁸ ac yna eto yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC).¹⁹ Gwnaed cymariaethau ystadegol ar gyfer lefelau o fwydydd a maethynnau allweddol yn ôl trydyddau o gyfrif cyfwerthedd incwm neu MALIC ar gyfer oedolion 19-64 oed. Defnyddiwyd trydydd 3 (yr incwm uchaf neu'r amddifadedd isaf) fel y categori cyfeirio. Roedd y niferoedd yn y grwpiau oedran 4-10 oed ac 11-18 oed yn rhy fach i wneud cymariaethau ystadegol rhwng trydyddau ac nid oes data wedi'i gyflwyno ar gyfer y grŵp oedran 65 oed neu hŷn.

- Gwelwyd rhai gwahaniaethau mewn lefelau bwyd, egni a maethynnau yn ôl trydyddau cyfrif cyfwerthedd incwm a thrydyddau MALIC. Roedd y gwahaniaethau'n tueddu i fod amlycaf rhwng y trydyddau isaf ac uchaf ac roedd dadansoddiad yn ôl cyfrif cyfwerthedd incwm a MALIC yn dangos canlyniadau cyson yn gyffredinol. Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau rhwng trydyddau i'w gweld yn gyson ar gyfer pob grŵp oedran.

- Ar y cyfan, nid oedd llawer o wahaniaethau clir mewn lefelau egni neu facrofaethynnau yn ôl cyfrif cyfwerthedd incwm neu MALIC ar gyfer oedolion 19-64 oed. Roedd lefelau protein cymedrig (fel canran o egni bwyd) a lefelau PDS cymedrig yn is o lawer yn y trydydd incwm isaf o gymharu â'r uchaf tra bod lefelau NMES cymedrig (fel canran o egni bwyd) yn dangos tuedd i'r gwrthwyneb - lefelau uwch o lawer yn y trydydd incwm isaf o gymharu â'r trydydd uchaf. Roedd dadansoddiad yn ôl MALIC yn dangos yr un gwahaniaeth ar gyfer PDS ond nid oedd y gwahaniaeth ar gyfer NMES o bwys ystadegol digonol ac nid oedd patrwm ar gyfer protein.
- Roedd lefelau cymedrig o ficrofaethynnau yn tueddu i fod yn is yn nhrydyddau cyfrif cyfwerthedd incwm 1 a 2 o gymharu â'r trydydd incwm uchaf (trydydd 3) ar gyfer oedolion 19-64 oed. Fodd bynnag, roedd y patrwm yn llai clir wrth rannu yn ôl trydyddau MALIC. Lle'r oedd y lefelau cymedrig yn is na'r argymhellion, dyma oedd yr achos ar gyfer pob trydydd ar y cyfan.

Dangosodd lefelau cymedrig o ffrwythau a llysiau wedi'u mynegi mewn gramiau neu fel dognau "5-y-dydd" wahaniaethau clir rhwng y trydydd isaf ac uchaf wrth eu rhannu yn ôl incwm a MALIC. Fodd bynnag, roedd lefelau cymedrig ym mhob trydydd yn is na'r argymhelliad o "5-y-dydd". Ni welwyd unrhyw batrwm clir ar gyfer cyfanswm cig neu gig coch²⁰. Roedd lefelau cymedrig o bysgod olewog yn is na'r argymhelliad, sef un dogn yr wythnos²¹ ym mhob trydydd.

Dadansoddiadau wrin 24-awr: Ysgarthu sodiwm a lefelau amcangyfrifedig o halen (Pennod 7)²²

Nodyn erratum: Ni chafodd y canlyniadau yn yr adran hon eu cynnwys yn yr adroddiad gwreiddiol a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2015. Mae'r canlyniadau a gyhoeddir yma wedi'u cywiro er mwyn ystyried tuedd ddadansoddol mewn crynodiadau sodiwm ac maent yn unol â data a ailgyhoeddwyd yn adroddiad blynyddoedd 1-4 y DU ym mis Chwefror 2017 ac arolygon sodiwm wrinol oedolion yn Lloegr a'r Alban (2014)^{23,24} a Gogledd Iwerddon (2015).²⁵

Amcangyfrifwyd lefelau halen o ysgarthu sodiwm wrinol. Rhydd Tabl 1.8 yr uchafswm o halen a argymhellir bob dydd i oedolion, a bennwyd gan COMA²⁶ ac a ardystiwyd gan y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN) yn ei adroddiad ar halen ac iechyd (2003) a'r uchafsymiau a argymhellir a bennwyd gan SACN (2003) ar gyfer plant.²⁷

Yng Nghymru, roedd y lefelau cymedrig o halen a amcangyfrifwyd i'r rheini sy'n 11 oed neu'n hŷn yn uwch na'r uchafswm a argymhellir.

Roedd y lefelau cymedrig o halen a amcangyfrifwyd yn 7.8g/dydd i blant 11-18 oed, a oedd 29% yn fwy nag argymhelliad SACN o gyfartaledd poblogaeth o ddim mwy na 6g/dydd. Roedd y lefelau cymedrig o halen a amcangyfrifwyd yn 8.4g/dydd i oedolion 19-64 oed, a oedd 41% yn fwy nag argymhelliad SACN o gyfartaledd poblogaeth o ddim mwy na 6g/dydd; 9.7g/dydd i ddynion 19-64 oed a 7.3g/dydd i fenywod 19-64 oed. Roedd y lefelau cymedrig o halen a amcangyfrifwyd yn 7.1g/dydd i oedolion 65 oed neu'n hŷn, a oedd 18% yn fwy nag argymhelliad SACN o gyfartaledd poblogaeth o ddim mwy na 6g/dydd.

Tabl 1.8 Lefel gyfartalog amcangyfrifedig o halen (g/dydd), ar gyfer Blynyddoedd 2-5 RhD ADMC Cymru wedi'u cyfuno o gymharu â blynyddoedd 1-4 RhD ADMC y DU wedi'u cyfuno, yn ôl oedran^a			
Grŵp oedran/rhyw ADMC^b	Uchafswm halen a argymhellir (g/dydd)^c	Blynyddoedd 2-5 Cymru wedi'u cyfuno^e (g/dydd)	Blynyddoedd 1-4 y DU wedi'u cyfuno^{e,f} ac arolwg 2011 Lloegr^{e,g} (g/dydd)
11-18 oed	6	[7.8] (n=44)	7.0 ^f (n=377)
19-64 oed	6	8.4 (n=123)	8.5 ^g (n=547)
19-64 oed dynion	6	9.7 (n=56)	9.8 ^g (n=250)
19-64 oed menywod	6	7.3 (n=67)	7.2 ^g (n=297)
65 oed neu'n hŷn	6	[7.1] (n=41)	7.6 ^f (n=270)

^a yn gyflawn yn ôl meini prawf safonol yn unig.

^b Ni chyflwynir canlyniadau ar gyfer plant 4-6 oed gan fod y niferoedd sylfaen o dan 30.

^c Mae 1g o halen yn cynnwys 17.1mmol o sodiwm.

^d Y rhain yw'r uchafswm targedau deietegol dyddiol.

^e Rhoddir cyfrifon mewn cromfachau.

^f Nododd adroddiad y DU ar gyfer blynyddoedd 1-4 RhD ADMC³ ganlyniadau sodiwm wrinol cyfranogwyr 4-18 oed ac unigolion 65 oed neu'n hŷn yn unig.

^g Daw'r data diweddaraf a gyhoeddwyd ar gyfer oedolion yn Lloegr o arolwg sodiwm wrinol 24 awr a gynhaliwyd yn 2011.²⁸

Mynegeion biogemegol o statws maethol (Pennod 6)

Mae'r adran hon yn adrodd ar ganlyniadau samplau gwaed a gymerwyd gan gyfranogwyr yng Nghymru, sy'n cynnig asesiad o argaeledd maethynnau i'r corff (ar ôl amsugnad) i'w defnyddio mewn prosesau metabolig.

- Ceir tystiolaeth o anemia (a ddynodir gan lefelau hemoglobin isel) neu gyflenwadau haearn isel (fferitin plasma) ym mhob grŵp oedran/rhyw yn y boblogaeth, gyda chyfran uwch ymysg benywod. Roedd gan 3.0% o'r rheini a oedd yn 11-18 oed, 3.9% o fenywod 19-64 oed a 4.3% o oedolion 65 oed neu hŷn grynodiadau hemoglobin a fferitin plasma is na'r trothwyon sy'n dynodi diffygiant haearn.
- Ceir tystiolaeth o statws fitamin D isel (crynodiad fitamin D is na'r trothwy o 25nmol/L) ar adeg y pigiad gwythiennol ym mhob grŵp oedran/rhyw. Ar gyfer plant 11-18 oed, roedd gan 23.0% grynodiad fitamin D is na'r trothwy o 25nmol/L. Ar gyfer oedolion, roedd gan 19.8% o ddynion a 15.8% o fenywod 19-64 oed ac 16.5% o oedolion 65 oed neu hŷn grynodiadau fitamin D is na'r trothwy o 25nmol/L; mae gan hyn oblygiadau o ran iechyd esgyrn (risg uwch o'r llechau ac o steomalasia).
- Roedd gan gyfran sylweddol o gyfranogwyr ym mhob grŵp oedran/rhyw werthoedd statws ribofflafin yn seiliedig ar gyfernod actifiant reductas glwtathion erythrocyt (EGRAC) uwch, sy'n dynodi disbyddiad biogemegol. Yng Nghymru, amrywiodd y gyfran o 51.2% ar gyfer y rheini a oedd yn 65 oed neu'n hŷn a 59.9% ar gyfer dynion 19-64 oed i 88.2% ar gyfer plant 11-18 oed. Fodd bynnag, ceir ansicrwydd ynghylch goblygiadau swyddogaethol EGRAC uwch ac argymhellwyd y dylai'r trothwy EGRAC gael ei godi i lefel uwch nag 1.30 i adlewyrchu diffygion ribofflafin yn well; mae angen ystyried hyn ymhellach.²⁹ Felly, yn ogystal â defnyddio'r trothwy hwn, bydd newidiadau i statws ribofflafin poblogaeth y DU (gan gynnwys yng Nghymru) hefyd yn cael eu monitro drwy adolygu'r gwerthoedd EGRAC ar bwyntiau canradd 75 a 90 mewn blynyddoedd olynol.
- Nid oes llawer o dystiolaeth o statws isel ar gyfer microfaethynnau eraill lle mae ystodau neu drothwyon normal wedi'u gosod ar gyfer statws isel, e.e. fitamin C, thiamin fel y dynodir gan gyfernod actifiant traws-scetolas erythrocyt (ETKAC), retinol a fitamin E.
- Roedd gan 34.4% a 27.6% o oedolion 19-64 oed a 65 oed neu hŷn, yn y drefn honno, gyfanswm crynodiad colesterol serwm o rhwng 5.2 a 6.4mmol/L, sy'n dynodi risg ychydig yn uwch o glefyd cardiofasgwlaidd. Roedd gan 12.1% a 17.2% o oedolion 19-64 oed a 65 oed neu hŷn, yn y drefn honno, golesterol serwm o 6.5 i 7.8mmol/L, sy'n dynodi risg gymedrol uwch o glefyd cardiofasgwlaidd. Roedd gan 1.2% arall o oedolion 19-64 oed gyfanswm crynodiad colesterol serwm o fwy na 7.8mmol/L, sy'n dynodi risg ddifrifol, ond ni chafwyd yr un achos o'r fath ar gyfer y rheini a oedd yn 65 oed neu'n hŷn.

- Cafodd canlyniadau Cymru, yr Alban, Gogledd Iwerddon a'r DU ar gyfer statws ffolad gwaed eu cyhoeddi'n wreiddiol ym mis Mawrth 2015, ond cafodd y trothwyon a gyhoeddwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwnnw eu pennu gan ddefnyddio data ffolad gwaed yn seiliedig ar brofion labordy gwahanol i'r rhai a ddefnyddiwyd i ddadansoddi samplau ADMC. Mae mesuriadau ffolad gwaed yn benodol i'r math o brawf a'r labordy dan sylw; felly mae angen i drothwyon fod yn briodol i'r math o brawf neu fod wedi'u haddasu yn ôl y math o brawf a ddefnyddiwyd. O ganlyniad, caiff yr adroddiad ar statws ffolad yn y DU, yr Alban a Gogledd Iwerddon fel y'i pennwyd ym Mlynyddoedd 1 i 4 ac yng Nghymru ym Mlynyddoedd 2 i 5 o'r RhD ADMC ei ailgyhoeddi yn 2017.

Gwahaniaethau rhwng Blynyddoedd 2 i 5 Cymru wedi'u cyfuno a Blynyddoedd 1 i 4 y DU wedi'u cyfuno ar gyfer lefelau bwydydd a maethynnau allweddol (Pennod 10)

Nodyn erratum: cywiro'r data ar fwyta ffrwythau a llysiau

Mae ffigurau bwyta yn yr adran hon wedi'u cywiro oherwydd gwall wrth amcangyfrif ffrwythau, llysiau a sudd oren a chyfrifo dognau "5-y-dydd". Cafodd elfennau ffrwythau a llysiau rhai grwpiau bwyd (diodydd meddal, melysion, bisgedi, cacennau, siwgr, cyffeithiau a thaeniadau melys, byrbrydau sawrus a hufen iâ) eu cynnwys yn yr amcangyfrifon pan ddylent fod wedi cael eu hepgor. Mae hyn wedi'i gywiro bellach ac mae'r gwerthoedd sydd wedi'u cywiro ychydig yn is na'r gwerthoedd gwreiddiol a gyhoeddwyd. Rhoddir mwy o fanylion ym mhennod 5.

Gwnaed cymariaethau ystadegol ar gyfer lefelau bwydydd a maethynnau allweddol rhwng sampl Cymru o Flynyddoedd 2 i 5 RhD ADMC wedi'u cyfuno a sampl y DU gyfan o Flynyddoedd 1 i 4 RhD ADMC wedi'u cyfuno.³⁰ Cyflwynir canlyniadau yn ôl grwpiau oedran safonol; 1.5 i 3 oed, 4 i 10 oed, 11 i 18 oed, 19 i 64 oed a 65 oed neu hŷn ac maent hefyd wedi'u rhannu yn ôl is-grwpiau rhyw (ac eithrio ar gyfer plant 1.5 i 3 oed ac oedolion 65 oed neu hŷn, lle nad yw'r niferoedd yn ddigonol i'w rhannu yn ôl rhyw).

- Ar y cyfan, prin oedd y gwahaniaethau rhwng Cymru a'r DU gyfan o ran lefelau cymedrig o egni a macrofaethynnau.
- Roedd cyfanswm lefelau egni dyddiol cymedrig yn is o lawer ar gyfer merched 4-10 oed yng Nghymru o gymharu â'r DU gyfan (1404 kcal o gymharu â 1489 kcal) ac ar gyfer oedolion 19-64 oed (1780 kcal o gymharu â 1861 kcal).
- Mewn menywod 19-64 oed roedd y lefelau cymedrig o gyfanswm braster fel canran o egni bwyd yn is o lawer yng Nghymru o gymharu â'r DU gyfan.
- Ar gyfer pob grŵp oedran, ac eithrio plant 1.5 i 3 oed, roedd y lefelau o asidau trawsfrasterog yn is o lawer yng Nghymru o gymharu â'r DU gyfan. Yng Nghymru a'r DU

gyfan, roedd y lefelau cymedrig yn bodloni'r argymhelliad, sef llai na 2% o egni bwyd. Mae'r gwahaniaeth ymddangosol mewn lefelau rhwng Cymru a'r DU yn bennaf oherwydd gwerthoedd cyfansoddiadol asidau traws-frasterog is ar gyfer llawer o fwydydd wedi'u prosesu yn y set ddata o Flwyddyn 3 ymlaen.³¹

- Roedd lefelau cymedrig o siwgr anghynhenid nad yw'n deillio o laeth (NMES) yn dueddol o fod ychydig yn is yn y rhan fwyaf o'r grwpiau oedran/rhyw yng Nghymru o gymharu â'r un grwpiau yn y DU gyfan, ond nid oedd y gwahaniaethau mor sylweddol ym mhob grŵp oedran/rhyw. Roedd lefelau NMES cymedrig fel canran o egni bwyd yn is o lawer yng Nghymru nag yn y DU gyfan ar gyfer plant 4-10 oed (13.3% a 14.7% yn y drefn honno) ac oedolion 65 oed neu hŷn (10.3% ac 11.5% yn y drefn honno).
- Roedd lefelau cymedrig PDS yn debyg yng Nghymru a'r DU yn ei chyfanrwydd.
- Roedd lefelau alcohol cymedrig wedi'u mynegi fel canran o gyfanswm egni ar gyfer defnyddwyr benywaidd 19-64 oed yn uwch o lawer yng Nghymru (9.7%) o gymharu â'r DU gyfan (7.8%).
- Roedd lefelau haearn cymedrig yng Nghymru yn dangos patrwm tebyg i'r DU gyfan ar draws y grwpiau oedran (ac eithrio merched 4-10 oed yng Nghymru, yr oedd ganddynt lefelau cymedrig is na'r DU gyfan).
- Roedd lefelau calsiwm cymedrig yn is o lawer mewn merched 11-18 oed yng Nghymru (622mg) o gymharu â'r DU gyfan (670mg), ac yn is na'r CLM yng Nghymru a'r DU gyfan. Ar gyfer merched 11-18 oed, roedd gan 16% yng Nghymru a 19% yn y DU gyfan lefelau is na'r CLMI, ond nid oedd y gwahaniaeth hwn o bwys.
- Roedd menywod 19-64 oed yng Nghymru yn bwyta lefelau cymedrig is o lawer o ddogneau o ffrwythau a llysiau o gymharu â'r un grŵp yn y DU gyfan (3.6 a 4.0 yn y drefn honno). Roedd oedolion 65 oed neu hŷn yng Nghymru hefyd yn bwyta lefelau cymedrig is o lawer o ddogneau o ffrwythau a llysiau o gymharu â'r un grŵp yn y DU gyfan (3.6 dogn a 4.5 dogn yn y drefn honno). Roedd y ganran a oedd yn bwyta "5-y-dydd" yn is o lawer yng Nghymru o gymharu â'r DU gyfan ar gyfer menywod 19-64 oed (21% o gymharu â 28%) ac oedolion 65 oed neu hŷn (23% o gymharu â 36%).
- Ni welwyd patrwm clir yn unrhyw un o'r grwpiau oedran/rhyw o ran lefelau cymedrig o gig coch. Roedd lefelau cymedrig o bysgod olewog yn debyg yng Nghymru a'r DU gyfan ar draws yr holl grwpiau oedran/rhyw, ac eithrio menywod 19-64 oed lle'r oedd lefelau cymedrig o bysgod olewog yn is o lawer yng Nghymru (35g yr wythnos) o gymharu â'r DU gyfan (54g yr wythnos).²¹

Gwahaniaethau rhwng Cymru (Blynyddoedd 2 i 5 wedi'u cyfuno) a'r DU gyfan (Blynyddoedd 1 i 4 wedi'u cyfuno) o ran dadansoddion gwaed^{32,33}

Ni wnaed cymariaethau ystadegol ar gyfer dadansoddion gwaed rhwng sampl Cymru o Flynyddoedd 2 i 5 RhD ADMC wedi'u cyfuno a sampl y DU gyfan o Flynyddoedd 1 i 4 RhD ADMC wedi'u cyfuno. Felly mae'r adran hon yn cynnwys gwahaniaethau a arsylwyd yn unig.³⁰

- Ar gyfer dynion 19-64 oed, roedd y crynodiad cymedrig o fitamin C yn is yng Nghymru ($37.7\mu\text{mol/L}$) na'r DU gyfan ($48.9\mu\text{mol/L}$).
- Yng Nghymru, roedd gan gyfran uwch o fenywod 19-64 oed (15.7%) ac oedolion 65 oed neu hŷn (17.2%) gyfanswm colesterol serwm o rhwng 6.5 a 7.8mmol/L (lefel a gysylltir â risg gymedrol) na'r DU gyfan (11.5% ar gyfer menywod 19-64 oed a 13.2% ar gyfer oedolion 65 oed neu hŷn yn y DU gyfan).
- Ym mhob grŵp oedran/rhyw oedolion, roedd gan gyfran lai o gyfranogwyr yng Nghymru grynodiad 25-OHD is na 25nmol/L (y trothwy cyfredol sy'n dynodi digonolrwydd fitamin D) na'r DU gyfan ar adeg y pigiad gwythiennol. Mae'r canlyniadau wedi'u crynhoi yn nhabl 1.9.

Tabl 1.9 Canran y cyfranogwyr yn RhD ADMC Cymru (Blynyddoedd 2 i 5 wedi'u cyfuno) a RhD ADMC y DU (Blynyddoedd 1 i 4 wedi'u cyfuno) â chrynodiad 25-OHD is na 25nmol/L ar adeg y pigiad gwythienol^a

	% o'r set ddata berthnasol â chrynodiad 25-OHD <25nmol/litr ^a Dangosir maint celloedd pob grŵp oedran mewn cromfachau			
	11-18 oed (rhywiau wedi'u cyfuno)	19-64 oed dynion	19-64 oed menywod	65 oed (rhywiau wedi'u cyfuno)
Cymru (Blynyddoedd 2-5 wedi'u cyfuno)	23.0% (53)	19.8% (62)	15.8% (105)	16.5% (50)
Y DU gyfan (Blynyddoedd 1-4 wedi'u cyfuno)	22.0% (523)	24.0% (551)	21.7% (770)	21.0% (338)

^a Dylid nodi nad oes dadansoddiad ystadegol o'r gwahaniaethau wedi'i gynnal.

Problemau methodolegol

Darperir trosolwg o'r diben, dogfennau, methodolegau, dulliau casglu data a rheoli ansawdd yn y prif adroddiad ac atodiadau technegol ategol. Mae'r rhain yn cynnwys ystyried problemau a chyfyngiadau methodolegol sy'n cynnwys mesurau hunan-adrodd mewn perthynas â lefelau bwyd, y cyfnod o amser rhwng asesiad deiet a statws maethol a'r diwrnodau o'r wythnos yn y dyddiadur bwyd. Dylid cofio hyn wrth ddehongli'r canfyddiadau hyn (gweler pennod 5 ac atodiad X o'r prif adroddiad am ragor o fanylion).

Adroddiadau'r dyfodol

Cafodd adroddiad Blynyddoedd 5 a 6 mewn perthynas â bwydydd allweddol, maethynnau a mynegeion o statws maethol ar gyfer y DU gyfan ei gyhoeddi ym mis Medi 2016.

Cafodd canlyniadau Cymru, yr Alban, Gogledd Iwerddon a'r DU ar gyfer statws ffolad gwaed eu cyhoeddi'n wreiddiol ym mis Mawrth 2015, ond cafodd y trothwyon a gyhoeddwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwnnw eu pennu gan ddefnyddio data ffolad gwaed yn seiliedig ar brofion labordy gwahanol i'r rhai a ddefnyddiwyd i ddadansoddi samplau ADMC. Mae mesuriadau ffolad gwaed yn benodol i'r math o brawf a'r labordy dan sylw; felly mae angen i drothwyon fod yn briodol i'r math o brawf neu fod wedi'u haddasu yn ôl y math o brawf a ddefnyddiwyd. O ganlyniad, caiff yr adroddiad ar statws ffolad yn y DU, yr Alban a Gogledd Iwerddon fel y'i pennwyd ym Mlynyddoedd 1 i 4 ac yng Nghymru ym Mlynyddoedd 2 i 5 o'r RhD ADMC ei ailgyhoeddi yn 2017.

Mae rhagor o waith recriwtio wedi'i wneud yng Nghymru ers 2013/14 a disgwylir iddo gael ei gwblhau erbyn 2016/17, gan alluogi dadansoddiad o newidiadau dros amser o ran deiet a maetheg yng Nghymru.

¹ Trosglwyddodd y cyfrifoldeb am bolisi maetheg yng Nghymru a Lloegr o'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) i Adrannau Iechyd yn 2010. Hefyd, trosglwyddodd y cyfrifoldeb am reoli'r ADMC i'r Adran Iechyd yn Lloegr ar y pryd. O 1 Ebrill 2013, trosglwyddodd y cyfrifoldeb am yr arolwg i Asiantaeth Weithredol yr Adran Iechyd, sef Public Health England (ICLI).

² O Flwyddyn 6 ymlaen, mae'r consortiwm yn cynnwys CGYG ac YMD.

³ Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol: canlyniadau Blynyddoedd 1 i 4 (wedi'u cyfuno) o'r rhaglen dreigl ar gyfer 2008 a 2009 i 2011 a 2012 <https://www.gov.uk/government/publications/national-diet-and-nutrition-survey-results-from-years-1-to-4-combined-of-the-rolling-programme-for-2008-and-2009-to-2011-and-2012> (defnyddiwyd 21/05/15).

⁴ Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (RhD ADMC): canlyniadau Blynyddoedd 1-4 (wedi'u cyfuno) ar gyfer yr Alban (2008/09-2011/12) <http://www.food.gov.uk/sites/default/files/ndns-scotland-full-report.pdf> (defnyddiwyd 21/05/15).

⁵ Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (RhD ADMC): canlyniadau Blynyddoedd 1-4 (wedi'u cyfuno) ar gyfer Gogledd Iwerddon (2008/09-2011/12) <http://www.food.gov.uk/sites/default/files/ndns-ni-full-report.pdf> (defnyddiwyd 21/05/15).

⁶ Ashwell M, Barlow S, Gibson S, Harris C (2006) National Diet and Nutrition Surveys: the British experience. *Public Health Nutrition* 9(4) 523-530.

⁷ O blith aelwydydd y sampl graidd (lle gellid dewis hyd at un oedolyn ac un plentyn), mewn rhai achosion dim ond un oedolyn a gymerodd ran, naill ai gan nad oedd y plentyn a ddewiswyd yn gallu/eisiau cymryd rhan neu gan nad oedd yr un o'r preswylwyr yn blentyn cymwys.

⁸ Mae tuedd sy'n ymwneud â diffyg ymateb yn codi os yw'r rheini sy'n ymateb i'r arolwg (neu elfennau o'r arolwg) yn wahanol i'r rheini nad ydynt yn ymateb. Cafodd data ei bwysoli i leihau tuedd o'r fath.

⁹ Rhaglen 5 Y DYDD yr Adran Iechyd [ar-lein] <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx> (defnyddiwyd 21/05/15).

¹⁰ Y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg. Iron and Health. Llundain: TSO, 2010. Mae'r argymhelliad hwn ond yn berthnasol i oedolion. Argymhellir y dylai oedolion sy'n bwyta lefelau cymharol uchel o gig coch a chig wedi'i brosesu (90g neu fwy y dydd) ystyried lleihau'r lefelau hyn.

¹¹ Y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg. Advice on fish consumption: benefits and risks. Llundain: TSO, 2004.

¹² Report on Health and Social Subjects 41 *Dietary Reference Values (DRVs) for Food Energy and Nutrients for the UK*, Adroddiad y Panel ar LADau y Pwyllgor ar Agweddau Meddygol ar Bolisi Bwyd (COMA) 1991. Y Llyfrfa. Llundain.

¹³ Mae canlyniadau ar gyfer lefelau bwyd yn cynnwys llysiâu, ffrwythau, cig a physgod ar ôl eu dadgyfuno (h.y. gan gynnwys cyfraniad prydau cyfansawdd, boed yn brydau cartref neu'n gynnyrch wedi'i weithgynhyrchu, sy'n cynnwys y cynhwysion hyn ond heb gynnwys cydrannau eraill o'r prydau hyn).

¹⁴ Y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg. Dietary Reference Values for Energy: [Ar-lein]. Ar gael yn http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_dietary_reference_values_for_energy.pdf (2011) (defnyddiwyd 21/06/15).

¹⁵ Y CLM ar gyfer fitamin neu fwyn yw'r swm o faetholyn sy'n ddigonol ar gyfer tua 97% o'r bobl yn y grŵp. Os yw lefel gyfartalog y grŵp yn cyfateb i'r CLM, ystyrir bod y risg o ddiffygiant yn y grŵp yn fach iawn. Fodd bynnag, os yw'r lefel gyfartalog yn is na'r CLM, mae'n bosibl y bydd lefel rhai aelodau o'r grŵp yn is na'r angen.

- ¹⁶ Gall digonolrwydd lefelau fitamin neu fwyn gael ei fynegi fel cyfran yr unigolion sydd â lefelau is na'r CLMI. Mae'r CLMI ar gyfer fitamin neu fwyn wedi'i bennu ar lefel a ystyrir yn ddigonol i ddiwallu anghenion dim ond 2.5% o'r boblogaeth.
- ¹⁷ 17 Ar gyfer fitamin D, dim ond ar gyfer unigolion hyd at 4 oed ac unigolion 65 oed neu hŷn y mae CLMau yn cael eu gosod.
- ¹⁸ Mae cyfrif cyfwerthedd yn ddull safonol sy'n addasu incwm yr aelwyd i ystyried gwahanol bwysau ar adnoddau, drwy ystyried maint a chyfansoddiad y cartref.
- ¹⁹ Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yw'r mesuriad swyddogol o amddifadedd cymharol mewn ardaloedd bach yng Nghymru. Fe'i dyluniwyd i nodi'r ardaloedd bach hynny lle mae'r crynodiadau uchaf o wahanol fathau o amddifadedd. Mae'r MALIC yn cynnwys saith maes o amddifadedd, pob un wedi'i ddatblygu i fesur ffurf neu fath penodol o amddifadedd; incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, agosrwydd i wasanaethau, amgylchedd byw a throsedd. Er bod y term amddifadedd yn cael ei gysylltu'n aml â thlodi ariannol, mae'n bwysig nodi mai dim ond y Maes Amddifadedd Incwm sy'n mesur tlodi o'r fath. Mae'r chwe maes arall yn canolbwyntio ar fathau eraill o amddifadedd, megis diffyg addysg ddigonol neu iechyd gwael. Gellir dehongli'r meysydd fesul un neu gyda'i gilydd i asesu amddifadedd mewn mwy nag un maes <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/welsh-index-multiple-deprivation/?lang=cy>.
- ²⁰ Mae cyfanswm cig coch (y cyfeirir ato hefyd yn y crynodeb gweithredol hwn fel 'Cig coch a chig wedi'i brosesu') yn cynnwys cig eidion, cig oen, porc, selsig, byrgyrs a chebabau, offal, cig coch wedi'i brosesu a chig coch arall.
- ²¹ Mae lefelau cyfwerth wythnosol o bysgod olewog wedi'u cyfrifo gan ddefnyddio data heb ei dalgrynnu yn hytrach na'r ffigurau wedi'u talgrynnu yn nhablau 9.6a-c, 9.12a-c a 10.6a-c.
- ²² Dim ond drwy fesur lefelau ysgarthu sodiwm wrinol y gellir asesu lefelau halen deietegol yn gywir. Prif ffynhonnell sodiwm yn y deiet yw "halen cyffredin" (sodiwm clorid). Nid oes modd amcangyfrif yn gywir lefelau deietegol o sodiwm o wybodaeth am lefelau bwyd, yn bennaf am ei bod yn anodd asesu'n gywir faint o halen a ychwanegir at fwyd wrth ei goginio neu wrth y bwrdd. Gellir amcangyfrif lefelau sodiwm drwy fesur ysgarthiad sodiwm wrinol, gan dybio bod y corff yn sodiwm gytbwys.
- ²³ Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (ADMC): Assessment of dietary sodium for adults (19 to 64 years) in England, adroddiad 2014; https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/509399/Sodium_study_2014_England_Text_final.pdf Cyhoeddwyd 2016 (defnyddiwyd 27/06/16).
- ²⁴ Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol (ADMC): Assessment of dietary sodium for adults (19 to 64 years) in Scotland, adroddiad 2014; http://www.foodstandards.gov.scot/sites/default/files/Monitoring%20the%20Scottish%20Diet-%20Sodium%20Survey%202014%20SCOTLAND_FINAL%20PDF.pdf Cyhoeddwyd 2016 (defnyddiwyd 27/06/16).
- ²⁵ Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol: Assessment of dietary sodium - Adults (19 to 64 years) in Northern Ireland 2015; <https://www.food.gov.uk/northern-ireland/nutrition/national-diet-and-nutrition-survey-assessment-of-dietary-sodium>. Cyhoeddwyd 2016 (defnyddiwyd 06/10/16).
- ²⁶ Yr Adran Iechyd. Report on Health and Social Subjects: 46. Nutritional Aspects of Cardiovascular disease. HMSO (Llundain, 1994).
- ²⁷ Y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg (2003). Salt and Health. Y Llyfrfa. http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_salt_final.pdf (defnyddiwyd 15/09/14).
- ²⁸ National Diet and Nutrition Survey - Assessment of dietary sodium in adults (aged 19 to 64 years) in England, adroddiad 2011. https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/127916/Sodium-Survey-England-2011_Text_to-DH_FINAL1.pdf (defnyddiwyd 15/09/14).

²⁹ Dylid nodi bod ansicrwydd ynghylch goblygiadau swyddogaethol EGRAC uwch. Felly, yn ogystal â defnyddio'r trothwy hwn, bydd newidiadau i statws ribofflafin poblogaeth y DU (gan gynnwys yng Nghymru) hefyd yn cael eu monitro drwy adolygu'r gwerthoedd EGRAC ar bwyntiau canradd 75 a 90 mewn blynyddoedd olynol.

³⁰ Mae sampl Blynyddoedd 2 i 5 Cymru yn cynnwys cyfranogwyr craidd a chyfranogwyr yr ehangiad. Mae sampl Blynyddoedd 1 i 4 y DU hefyd yn cynnwys cyfranogwyr craidd a chyfranogwyr yr ehangiad o Gymru. Yn nata Blynyddoedd 1 i 4 y DU, cafodd achosion Cymru eu pwysu i lawr i gynrychioli'r gyfran o gyfranogwyr y mae cyfranogwyr craidd Cymru yn ei chynrychioli ym mhoblogaeth arolwg Blynyddoedd 1 i 4 RhD ADMC y DU.

³¹ Cafodd gwerthoedd dadansoddol newydd, is ar gyfer asidau traws-frasterog mewn amrywiaeth o fwydydd wedi'u prosesu eu hychwanegu at y banc data maethol ym Mlynnyddoedd 3 a 4 ymlaen. Felly, mae cyfran uwch o'r gwerthoedd cyfansoddiadol newydd, is yn set ddata Cymru, yn seiliedig ar Flynyddoedd 2-5, nag yn set ddata'r DU, yn seiliedig ar Flynyddoedd 1-4. Mae'n debyg mai dyma'r prif esboniad am y lefel asidau traws-frasterog is ymddangosol yng Nghymru o gymharu â'r DU.

³² Yn adran 6.8.1, gwneir cymariaethau rhwng canlyniadau dadansoddion gwaed ar gyfer cyfranogwyr RhD ADMC yn samplau Cymru (Blynyddoedd 2 i 5 wedi'u cyfuno) a'r DU (Blynyddoedd 1 i 4 wedi'u cyfuno). Dylid ystyried y pwyntiau canlynol wrth wneud cymariaethau rhwng y setiau data hyn:

- cafwyd 288 o samplau gwaed yng Nghymru ar gyfer y rheini a oedd yn 11 oed neu'n hŷn. Cafwyd 2,344 o samplau gwaed yn y DU ar gyfer y rheini a oedd yn 11 oed neu'n hŷn. Mae angen cofio bod y nifer hwn ar gyfer y DU hefyd yn cynnwys samplau gwaed a gafwyd gan gyfranogwyr yng Nghymru.
- cafodd samplau gwaed Cymru eu casglu rhwng mis Ebrill 2009 a mis Gorffennaf 2013; (Blynyddoedd 2 i 5 RhD ADMC) tra bod samplau gwaed y DU wedi'u casglu rhwng mis Chwefror 2008 a mis Gorffennaf 2012 (Blynyddoedd 1 i 4 RhD ADMC).
- mae data ar 25-hydrocsifitamin D (25-OHD) plasma ond yn cael eu cyflwyno fel cyfartaleddau blynyddol yn Nhabl 6.3, oherwydd os cânt eu rhannu yn ôl tymor byddai maint y celloedd yn rhy fach. Mae'r holl wahaniaethau a nodwyd yn rhai a arsylwyd yn unig ac nid oes dadansoddiad ystadegol o'r gwahaniaethau wedi'i gynnal gan fod meintiau'r celloedd mewn rhai grwpiau oedran/rhyw yng Nghymru yn fach. Felly, dylid bod yn ofalus wrth gymharu canfyddiadau rhwng Blynyddoedd 2 i 5 Cymru a Blynyddoedd 1 i 4 y DU lle mae meintiau'r celloedd yn fach.

³³ Mae angen cofio bod y nifer hwn ar gyfer y DU hefyd yn cynnwys samplau gwaed a gafwyd gan gyfranogwyr yng Nghymru.