

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:

52/2019

DYDDIAD CYHOEDDI:

20/11/2019

Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol: canlyniadau Blynyddoedd 5 i 9 y Rhaglen Dreigl ar gyfer Cymru (2012/2013 – 2016/2017) a dadansoddiad o dueddiadau dros amser ac incwm (Blynyddoedd 1 i 9; 2008/09 – 2016/17): crynodeb

Crynodeb Gweithredol

Arolwg traws-sector parhaus, sydd wedi'i fwriadu i asesu deiet, cymeriant maethynnau a statws maethol y boblogaeth 1.5 oed a throsodd sy'n byw mewn aelwydydd preifat yn y DU yw Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol. Bob blwyddyn mae sampl gynrychiadol o oddeutu 1000 o bobl (500 o oedolion a 500 o blant) yn cymryd rhan yn RhD yr ADMC.

Mae RhD yr ADMC yn cynnwys cyfweiliad, dyddiadur deiet amcangyfrifedig dros 4 diwrnod, mesuriadau corfforol a sampl gwaed ac wrin. Defnyddir y canlyniadau gan y Llywodraeth i fonitro cynnydd tuag at amcanion deiet a maeth Adrannau Iechyd y DU ac i ddatblygu ymyriadau polisi.

Cyflawnwyd gwaith maes ar gyfer 9 mlynedd gyntaf RhD yr ADMC rhwng 2008/09 a 2016/17. Mae cyrff y Llywodraeth yng Nghymru wedi darparu cyllid i recriwtio cyfranogwyr ychwanegol (h.y. sampl gyfnerthedig) rhwng 2009/10 a 2016/17 (Blynnyddoedd 2 i 9) er mwyn cael data cynrychiadol ar gyfer Cymru a'i gwneud yn bosibl dwyn cymariaethau â chanlyniadau'r DU.

Cafodd y bwydydd a'r maethynnau a'r dadansoddion gwaed ac wrin a gyflwynir yn yr adroddiad hwn eu dethol oherwydd eu perthnasedd maethol a'u perthnasedd i iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Caiff canlyniadau eu dadansoddi ar gyfer pum grŵp oedran: 1.5 i 3 oed; 4 i 10 oed; 11 i 18 oed; 19 i 64 oed a 65 oed a throsodd, a'r rheiny wedi'u rhannu yn ôl rhyw ym mhob grŵp oedran ac eithrio'r un ieuengaf.

[Cyfraddau bwyta bwyd, cymeriant maethynnau a statws maethol o'i gymharu â'r argymhellion](#)
(Blynnyddoedd 5 i 9; 2012/13-2016/17)

- Roedd cyfraddau bwyta 5 Dogn y Dydd o ffrwythau a llysiau yn is na'r argymhelliad ym mhob grŵp oedran/rhyw. 2.7 dogn y dydd oedd y gyfradd bwyta ffrwythau a llysiau ar gyfer plant 11 i 18 oed yng Nghymru gydag 89% yn peidio â dilyn yr argymhelliad 5 Dogn y Dydd. Ar gyfartaledd, roedd oedolion 19 i 64 oed yn bwyta 3.8 dogn y dydd ac oedolion 65 oed a throsodd yn bwyta 3.9 dogn y dydd. Nid oedd tri chwarter yr oedolion 19 i 64 oed a dwy ran o dair o'r oedolion 65 oed a throsodd yn dilyn yr argymhelliad 5 Dogn y Dydd.
- Roedd y gyfradd gyfartalog o ran bwyta pysgod olewog ymhell islaw'r 1 dogn (140g) yr wythnos a argymhellir.

- Roedd y gyfradd ddyddiol gyfartalog o ran bwyta cig coch a chig wedi'i brosesu ar gyfer dynion 19 i 64 oed a dynion 65 oed a throsodd yn uwch na'r uchafswm a argymhellir ar hyn o bryd ar gyfer oedolion.¹
- Ar gyfer pob grŵp oedran/rhyw, roedd cymeriannau cyfartalog asidau brasterog dirlawn yn uwch na'r argymhelliad ar hyn o bryd, sef dim mwy nag 11% o egni bwyd.
- Roedd cymeriannau cyfartalog asidau *traws-frasterog* yn dilyn yn cyd-fynd â'r argymhelliad, sef dim mwy na 2% o egni bwyd ym mhob grŵp oedran/rhyw.
- Roedd cymeriannau siwgrau rhydd² yn uwch na'r argymhelliad, sef dim mwy na 5% o gyfanswm egni o siwgrau rhydd ym mhob grŵp oedran/rhyw. Nid oedd 90% o blant ac 85% o oedolion yn dilyn yr argymhelliad.
- Ar gyfer ffeibr AOAC,³ nid oedd dros 90% o oedolion a phlant dros 11 oed, 89% o blant 4 i 10 oed ac 84% o blant 1.5 i 3 oed yn dilyn yr argymhellion.⁴
- Roedd cymeriannau cyfartalog fitamin D ymhell islaw'r Lefel Maethynnau a Argymhellir (RNI)⁵ o 10µg/dydd ym mhob grŵp oedran/rhyw. Roedd cymeriannau cyfartalog ffolad yn cyd-fynd â'r RNI ym mhob grŵp oedran/rhyw ac eithrio merched 11 i 18 oed. Roedd cymeriannau cyfartalog fitamin A yn is na'r RNI yn y grŵp oedran 11 i 18 hefyd ac roedd gan gyfran sylweddol yn y grŵp oedran hwn gymeriannau is na'r Lefelau Maethynnau Isaf a Argymhellir (LRNI⁶) ar gyfer fitamin A a ribofflavin.

¹ Mae'r Adran Iechyd wedi cynghori y dylai pobl sy'n bwyta llawer o gig coch a chig wedi'i brosesu bob dydd (mwy na 90g mewn pwysau wedi'i goginio) yn lleihau eu cymeriant i 70g. [Meat in your diet](#)

² Mae'r diffiniad o siwgrau rhydd yn ôl disgrifiad SACN yn cynnwys yr holl siwgrau ychwanegol ar unrhyw ffurf; yr holl siwgrau sy'n bresennol yn naturiol mewn ffrwythau a llysiau, piwriad a phastau, a chynhyrchion tebyg y mae'r strwythur wedi cael ei dorri i lawr ynddynt; yr holl siwgrau mewn diodydd (ac eithrio diodydd seiliedig ar gynnyrch llaeth) a lactos a galactos a ychwanegwyd fel cynhwysion. Darperir manylion pellach ynglŷn â'r fethodoleg ar gyfer pennu siwgrau rhydd yn RhD yr ADMC yn atodiad AA.

³ Ffeibr AOAC yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio ffeibr a gaiff ei fesur gan ddefnyddio dulliau Cymdeithas Cemegwyr Dadansoddol America (AOAC). Mae ffeibr AOAC yn cynnwys starts gwrthiannol a lignin yn yr amcangyfrif o ffeibr ar y cyfan yn ogystal â Pholysacaridau Di-starts (NSP)

⁴ Argymhellion ffeibr AOAC y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN): 30g/dydd i oedolion; 25g/dydd i blant hŷn 11-16 oed; 20g/dydd i'r grŵp oedran 5-11 oed; 15g/dydd i'r grŵp oedran 2-5 oed.

⁵ Y Lefel Maethynnau a Argymhellir (RNI) ar gyfer fitamin neu fwyn yw swm y maethyn sy'n ddigon ar gyfer 97.5% o bobl yn y grŵp. Os yw cymeriant cyfartalog y grŵp yn cyfateb i'r Lefel Maethynnau a Argymhellir, yna bernir bod y risg o ddiffyg yn y grŵp yn fach iawn. Fodd bynnag, os yw'r cymeriant cyfartalog yn is na'r Lefel Maethynnau a Argymhellir yna mae'n fwy tebygol y bydd gan rai o'r grŵp gymeriant sy'n is na'u gofyniad.

⁶ Gellir mynegi digonolrwydd cymeriant fitaminau neu fwynau fel y gyfran o unigolion â chymeriannau islaw'r Lefel Maethynnau a Argymhellir Is. Caiff y Lefel Maethynnau a Argymhellir Is ar gyfer fitamin neu fwyn ei phennu ar y lefel cymeriant yr ystyrir ei bod yn debygol o fod yn ddigonol i ddiwallu anghenion 2.5% o'r boblogaeth yn unig. Ystyrir bod cymeriant islaw'r Lefel

- Roedd tystiolaeth o gymeriannau isel (islaw'r LRNI) ar gyfer magnesiwm, potasiwm, iodid, seleniwm a sinc, yn enwedig yn y grŵp oedran 11 i 18 oed a haearn a chalsiwm mewn merched yn y grŵp oedran hwn.
- Roedd tystiolaeth o nifer uchel o achosion o statws ffolad isel, a bennir gan grynodiad ffoladau mewn celloedd gwaed coch ac mewn serwm ym mhob grŵp oedran sy'n dynodi diffyg biocemegol neu risg uwch o anaemia. Ymhlith menywod o oedran geni plant (16 i 49 oed), roedd gan 79% grynodiad ffoladau mewn celloedd coch a oedd yn is na'r crynodiad optimaidd i osgoi namau ar y tiwb nerfol yn y ffetws sy'n gysylltiedig â ffolad (748nmol/L).
- Roedd tystiolaeth o statws fitamin D isel ym mhob grŵp oedran.⁷ Roedd gan dri ar hugain y cant o blant 11 i 18 oed, 19% o oedolion 19 i 64 oed a 15% o oedolion 65 oed a throsodd serwm 25-OHD islaw 25nmol/L. Casglwyd samplau o waed yn trwy gydol y flwyddyn ac felly maent yn cynrychioli statws fitamin D cyfartalog yn y gaeaf a'r haf.
- Roedd crynodiad canolrifol iodid mewn hapsamplau wrin ar gyfer plant 4 i 10 oed ac 11 i 18 oed yn uwch na'r trothwy sy'n dynodi statws iodid digonol. Roedd crynodiad canolrifol iodid mewn hapsamplau wrin ar gyfer oedolion ychydig islaw'r trothwy.
- Roedd tystiolaeth o anemia (crynodiad hemoglobin isel yn y gwaed a chrynodiad fferitin plasma isel) mewn plant hŷn ac oedolion;⁷ 6% o blant 11 i 18 oed a 5% o fenywod 19 i 64 oed.
- Roedd tystiolaeth o statws fitamin B12 isel (a bennir trwy fesur holotranscobalamin) mewn plant hŷn ac oedolion,⁷ yn enwedig oedolion 65 oed a throsodd, yr oedd 13% ohonynt islaw'r trothwy sy'n dynodi diffyg fitamin B12 biocemegol.

Tueddiadau dros amser (Blynyddoedd 1 i 9; 2008/09-2016/17)

- Ar y cyfan, roedd tueddiadau dros amser yng Nghymru'n debyg i'r rhai a welir yn y DU gyfan.
- Ychydig o newid a fu mewn cymeriant ffrwythau a llysiau dros y cyfnod o 9 mlynedd.

Maethynnau a Argymhellir Is yn broblem dim ond os caiff ei gynnal dros gyfnod o amser. Gan mai dim ond ar gyfer pedwar diwrnod y mae deiet yn cael ei gofnodi yn RhD yr ACDM, efallai na fydd gwerthoedd cymeriant amcangyfrifedig yn cynrychioli cymeriannau dros y tymor hwy ar gyfer microfaethynnau nad ydynt yn cael eu dosbarthu'n eang mewn bwydydd megis fitamin A. Dylid nodi hefyd bod Lefelau a Argymhellir yn y Deiet ar gyfer rhai microfaethynnau megis magnesiwm, potasiwm, seleniwm a sinc yn seiliedig ar ddata cyfyngedig iawn felly dylid arfer pwyll wrth asesu digonolrwydd cymeriant gan ddefnyddio'r Lefel Maethynnau a Argymhellir Is.

⁷ Ni adroddir ar ddadansoddiad gwaed ar gyfer plant 1.5 i 3 oed a 4 i 10 oed gan bod y niferoedd yn rhy fach i fod yn hyderus ynglŷn â'r amcangyfrifon.

- Ychydig o newid a fu mewn cymeriant pysgod olewog dros y cyfnod o 9 mlynedd, ac eithrio yng nghyfran y dynion 65 oed a throsodd a gynyddodd 30 pwynt canran.
- Roedd cymeriant cig coch a chig wedi'i brosesu'n dangos tuedd tuag i lawr dros amser.
- Dros y 9 mlynedd, gostyngodd y gyfran o'r boblogaeth a oedd yn yfed diodydd ysgafn siwgrog 38 a 42 pwynt canran yn y drefn honno ar gyfer y rhai 4 i 10 oed ac 11 i 18 oed. Roedd gostyngiad sylweddol mewn cymeriant dros amser ymhlith plant 11 i 18 oed a oedd yn yfed diodydd ysgafn siwgrog.
- Fel canran o gyfanswm egni, gostyngodd cymeriant siwgrau rhydd 8.2 pwynt canran dros y 9 mlynedd ar gyfer bechgyn 11 i 18 oed o'i gymharu â gostyngiad o 3.8 pwynt canran ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y DU ar y cyfan. Nid oedd tuedd arwyddocaol dros amser ar gyfer grwpiau oedran/rhyw eraill. Roedd cymeriannau cyfartalog yn uwch na'r argymhelliad o ddim mwy na 5% o gyfanswm egni o siwgrau rhydd ym mhob grŵp oedran/rhyw dros y 9 mlynedd.
- Dros y 9 mlynedd fe ostyngodd cyfanswm cymeriant braster fel canran o egni bwyd 5.1 pwynt canran ar gyfer dynion 65 oed a throsodd o'i gymharu â gostyngiad o 1.1 pwynt canran yn y grŵp oedran hwn yn y DU ar y cyfan. Ni welwyd unrhyw duedd dros amser mewn cyfanswm cymeriant braster dros y cyfnod o 9 mlynedd ar gyfer y grwpiau oedran/rhyw eraill. Fel canran o egni bwyd, fe gynyddodd cymeriant asid brasterog dirlawn dros amser ar gyfer plant 11 i 18 oed tra bo cymeriant wedi gostwng dros amser ar gyfer dynion 65 oed a throsodd. Roedd cymeriannau cyfartalog ym mhob grŵp oedran yn uwch na'r argymhelliad cyfredol, sef dim mwy nag 11% o egni bwyd dros y cyfnod o 9 mlynedd.
- Roedd y rhan fwyaf o grwpiau oedran/rhyw yn dangos gostyngiad sylweddol mewn asidau *traws-frasterog* fel canran o egni bwyd dros amser.⁸
- Ychydig o newid oedd mewn cymeriant ffeibr AOAC dros amser.
- Roedd tuedd tuag i lawr mewn cymeriannau ar gyfer y rhan fwyaf o fitaminau a mwynau dros y cyfnod o 9 mlynedd ar gyfer nifer o grwpiau oedran/rhyw.

⁸ Mae lefelau'r *traws-frasterau* a gynhyrchir yn artiffisial trwy brosesu bwydydd wedi cael eu gostwng. Maer ADMC yn dibynnu ar argaeledd data ar gyfansoddiad bwydydd i ategu amcangyfrif o gymeriannau maethynnau. Efallai fod y gostyngiad hwn mewn cymeriant yn adlewyrchu newidiadau yng nghyfansoddiad bwydydd a ddigwyddodd beth amser yn ôl, yn hytrach na newidiadau mewn cymeriannau maethynnau gwirioneddol ymhlith poblogaeth yr arolwg dros y cyfnod o 9 mlynedd.

- Roedd tuedd tuag i lawr dros amser mewn cymeriannau sodiwm⁹ ac roedd hon yn arwyddocaol yn y rhan fwyaf o grwpiau oedran.
- Ym mhob grŵp oedran roedd gostyngiad dros y 9 mlynedd mewn statws ffolad a bennir gan grynodiadau ffolad mewn celloedd gwaed coch ac mewn serwm. Er bod dirywiad dros y 9 mlynedd yn statws ffolad menywod o oedran geni plant dros y cyfnod o 9 mlynedd, fel a ddangosir gan y gyfran â chrynodiad ffolad mewn celloedd coch islaw 748nmol/L; roedd hyn yn llai amlwg yng Nghymru.
- Roedd tystiolaeth o statws fitamin D gostyngol mewn plant 11 i 18 oed; cynnydd o 32 pwynt canran dros y cyfnod o 9 mlynedd mewn plant yn y grŵp oedran hwn â chrynodiad 25-OHD islaw 25nmol/L ar adeg samplu gwaed. Roedd hyn yn cymharu â chynnydd o 12 pwynt canran yn yr un grŵp oedran yn y DU ar y cyfan.

[Incwm aelwydydd ar sail cyfrif cyfwerthedd](#)¹⁰ (Blynnyddoedd 5 i 9; 2012/13-2016/17)

- Roedd tystiolaeth o gymeriant ffrwythau a llysiau uwch gydag incwm uwch ym mhob grŵp oedran/rhyw ac, ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau oedran/rhyw, roedd y cynnydd mewn cymeriant a welwyd yng Nghymru'n fwy na'r rhai a welwyd yn y DU ar y cyfan. Gwelwyd canrannau uwch o yfwyr sudd ffrwythau gydag incwm uwch mewn rhai grwpiau oedran hefyd.
- Roedd cymeriannau pysgod olewog yn tueddu i gynyddu gydag incwm uwch ar gyfer oedolion.
- Nid oedd unrhyw batrwm cyson ar draws grwpiau oedran/rhyw o ran cyfanswm cymeriant braster ac asidau brasterog dirlawn fel canran o egni mewn perthynas ag incwm. Fel canran o egni bwyd, roedd asidau traws-frasterog yn tueddu i gynyddu gydag incwm cynyddol ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau oedran/rhyw er bod y newidiadau'n fach ac yn arwyddocaol yn ystadegol ar gyfer plant 1.5 i 3 oed yn unig.
- Roedd cymeriant siwgrau rhydd fel canran o gyfanswm egni yn cynyddu'n sylweddol ar gyfer oedolion 19 i 64 oed gydag incwm cynyddol. I blant roedd cynnydd bach, anarwyddocaol mewn cymeriant gydag incwm cynyddol.
- Roedd cymeriannau ffeibr AOAC a'r rhan fwyaf o fitaminau a mwynau'n tueddu i gynyddu gydag incwm cynyddol.

⁹ Mae amcangyfrifon o gymeriant sodiwm yn seiliedig ar gynnwys sodiwm bwydydd a fwyteir. Nid ydynt yn ystyried yn llawn yr halen a ychwanegir wrth goginio nac yn cynnwys halen a ychwanegir wrth y bwrdd gan gyfranogwyr.

¹⁰ Methodoleg safonol syn addasu incwm aelwydydd i roi cyfrif am wahanol ofynion ar adnoddau, trwy ystyried maint a chyfansoddiad aelwydydd yw cyfrif cyfwerthedd.

- Roedd newidiadau mewn cymeriant sodiwm¹¹ gydag incwm cynyddol yn fach ac nid oeddent mewn cyfeiriad cyson.
- O ran y DU ar y cyfan, roedd y rhai ag incwm uwch yn tueddu i fod â statws maethol gwell, fel a ddynodir gan grynodiadau o rai biofarcwyr; nid oedd hyn yn gyson ym mhob grŵp oedran nac ar gyfer yr holl faethynnau.

¹¹ Mae amcangyfrifon o gymeriant sodiwm yn seiliedig ar gynnwys sodiwm bwydydd a fwyteir. Nid ydynt yn ystyried yn llawn yr halen a ychwanegir wrth goginio nac yn cynnwys halen a ychwanegir wrth y bwrdd gan gyfranogwyr.