



obesity
alliance
cymru

Chwalu'r Chwedlau am Bolisiau ar Ordewdra a'i Atal

Mae Cymru'n wynebu argyfwng ym maes iechyd y cyhoedd. Mae mwy a mwy o bobl dros bwysau neu'n ordew, gan arwain at afiechydon cysylltiedig â diet ym mhob rhan o'r boblogaeth. Amcangyfrifir bod gordewdra'n costio £3 biliwn y flwyddyn¹ i economi Cymru ac mae'n cynyddu'r pwysedd diangen anferth sydd ar y GIG. Mae cario gormod o bwysau'n arwain at nifer fawr o glefydau sy'n achosi llawer o farwolaethau ac afiachedd, yn cynnwys diabetes math 2, clefyd cardiofasgwlaidd (CVD), clefyd yr afu/iau, sawl math o ganser, cyflyrau cyhyrsgerbydol a phroblemau iechyd meddwl.

Nod y papur hwn yw nodi manteision parhau i ariannu ymyriadau iechyd y cyhoedd, o safbwynt iechyd a'r economi, hyd yn oed mewn hinsawdd economaidd anodd. Mae hefyd yn herio rhai o'r negeseuon negyddol a welir yn y cyfryngau ynghylch mesurau'n ymwneud ag iechyd y boblogaeth.

Mae atal yn rhatach na thrin

Costiodd cyfnodau mewn ysbyty oherwydd diabetes swm cyfartalog o £4,518 am bob cyfnod i GIG Cymru yn 2021/22, heb gynnwys cyfnodau lle roedd angen torri darn o'r corff i ffwrdd. Gwariwyd £105 miliwn ar gyffuriau i reoli diabetes yng Nghymru yn 2022/23.

Fodd bynnag, diabetes math 2 sydd ar tua 90% o'r bobl sydd â diabetes, a gallai newidiadau ymddygiad atal neu ohirio dros hanner yr achosion hynny. Rhai o'r pethau y gall pobl eu gwneud i leihau effaith y prif ffactorau risg yw bod â phwysau iachach, bwyta diet iach, a chael digon o ymarfer corff.

Mae tua 2,700 o farwolaethau cynamserol o glefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yng Nghymru bob blwyddyn. Mae'r clefydau hyn yn costio cyfanswm o tua £1.5 biliwn y flwyddyn yng Nghymru. Mae tua 50% o'r achosion o drawiad ar y galon a strôc yng Nghymru yn gysylltiedig â phwysedd gwaed uchel, ac eto mae 26% o'r oedolion yn ordew ac nid yw 45% o oedolion yng Nghymru yn gwneud cymaint o ymarfer corff ag yr argymhellir.²

Mae'n rhaid inni sicrhau, lle bo modd, ein bod yn atal pobl rhag datblygu clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed. Hoffem wella'r trefniadau canfod a helpu pobl i reoli cyflyrau fel pwysedd gwaed uchel a cholesterol uchel sy'n aml yn arwain at glefydau'r galon a chylchrediad y gwaed. Gellid gwneud hyn trwy wneud i bob cyswllt gyfrif a defnyddio fferyllfeydd cymunedol a lleoliadau awdurdodau lleol i hybu ffyrdd iach o fyw.

Byddai modd atal tua 4 o bob 10 achos o ganser yn y Deyrnas Unedig. Mae atal canser yn achub bywydau, yn arbed arian, ac yn lleihau'r pwysedd ar y gwasanaeth iechyd. Wrth i'n poblogaeth dyfu a heneiddio, bydd yn hanfodol lleihau nifer yr achosion o ganser y gellir eu hatal fel na fydd angen i gyllidebau iechyd gynyddu'n barhaus. Trwy gymryd camau yn erbyn y ffactorau risg allweddol – tybaco, alcohol, gorbwysau a gordewdra – i atal afiechyd, gallai llywodraethau ledled y DU atal cyfanswm o bron i 37,000 o achosion o ganser yn y DU erbyn 2040.

Ni fydd bargeinion prydau bwyd yn cael eu gwahardd yng Nghymru

Ni fydd Bargeinion Prydau Bwyd (Meal Deals) yn cael eu gwahardd yng Nghymru pan ddaw'r Ddeddfwriaeth Amgylchedd Bwyd Iach i rym y flwyddyn nesaf, ond bwriedir cyfyngu ar fargeinion prydau bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen. Bydd yr un eitemau'n dal ar gael mewn siopau i bobl eu prynu. Roedd 75% o'r bargeinion prydau bwyd a archwiliwyd yn cynnwys mwy o galoŕiau nag yr argymhellir ar gyfer cinio.

Bydd cyfyngu ar gynlluniau 'prisiau rhatach dros dro' yn arbed arian i bobl

Mae cynlluniau 'bargeinion am brynu mwy' yn annog pobl i'w prynu³ ac i'w bwyta'n sydyn yn hytrach na chadw'r bwyd wrth gefn⁴ ac maent yn llawer mwy tebygol o gynnwys bwydydd afiach na chynnyrch sylfaenol.⁵ Nid anrhegion i'r cwsmer yw cynlluniau



obesity
alliance
cymru

prisiau rhatach dros dro ac ni ddylai pobl Cymru feddwl amdanynt felly; dulliau o hybu gwerthiant ydynt.

Dangosodd arolwg gan Cancer Research UK ym mis Tachwedd 2018 fod 86% o oedolion Cymru'n teimlo bod cynlluniau 'bargainion wrth brynu mwy' yn golygu bod pobl yn prynu mwy o fwyd afiach, a bod oedolion Cymru'n gweld bwyd afiach yn cael ei hyrwyddo'n amlach na bwyd iach neu sylfaenol. Gan fod cyfraddau gordewdra wedi cynyddu ers 2018, mae'r arolwg hwn yn dal i adlewyrchu basgedi siopa afiach pobl Cymru.

Ym mis Mawrth 2019 cyhoeddwyd canlyniadau ymchwil gan Cancer Research UK a seiliwyd ar sampl o 800 o oedolion Cymru. Canfuwyd fod pobl a oedd yn prynu mwy i gael bargaen yn fwy tebygol o fod dros bwysau, yn fwy tebygol o brynu bwyd afiach ac yn llai tebygol o brynu ffrwythau a llysiau.⁶ Mae cynnydd yn y defnydd o gynlluniau hyrwyddo yn golygu bod oedolion yn prynu mwy o fwyd â llawer o garbohydradau, siwgr

a braster dirlawn – pethau nad oeddem, yn aml, yn bwriadu eu prynu wrth gerdded i mewn i'r siop! – a llai o brotein a ffibr.

Gallwn gymryd camau mawr ymlaen wrth helpu pobl i fyw bywyd iach

Mae perthynas systemig gref rhwng gordewdra ac amddifadedd. Mae angen polisi cenedlaethol sy'n canolbwyntio ar fesurau iechyd poblogaeth fel y gall y GIG gydweithio â phartneriaid lleol ac ymgysylltu â chymunedau i ddarparu ymyriadau i atal a thrin gordewdra.

Bydd symud o weithredu digyswllt i ddull system gyfan yn gwella canlyniadau iechyd y boblogaeth yn y tymor hir hefyd. Rydym yn falch bod Arweinydd System gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mhob Bwrdd Iechyd Lleol erbyn hyn i ddod â'r holl randdeiliaid lleol ynghyd ac i edrych ar bethau fel yr agweddau iechyd ar geisiadau cynllunio ar gyfer siopau newydd bwyd tecawê poeth.



Argymhellion:

Hoffem weld Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan yn cael ei ymgorffori ym mhob Bwrdd Iechyd ac ar draws cymunedau fel bod pobl sy'n byw gyda gordewdra yn gallu cael mynediad teg at ddulliau effeithiol o reoli pwysau, yn enwedig ymhlith y grwpiau economaidd-gymdeithasol sy'n cael eu tangynrychioli fwyaf yn y gwasanaethau hyn. Dylai'r rhain gynnwys ymgyrchoedd allgymorth wedi'u targedu i annog grwpiau demograffig sydd heb gynrychiolaeth ddigonol i gymryd rhan a chynlluniau i annog gweithwyr proffesiynol gofal iechyd i ddilyn hyfforddiant a datblygu cyfleoedd i feithrin eu gallu i drafod pwysau ac iechyd gyda chleifion.

Clare Williams

Swyddog, Cynghrair Gordewdra Cymru
07824 144964
clare.williams@diabetes.org.uk

Gemma Roberts

Cyd-gadeirydd, Cynghrair Gordewdra Cymru
07946 479556
robertsge@bhf.org.uk

1 Iechyd Cyhoeddus Cymru

2 <https://www.bhf.org.uk/statistics>

3 Public Health England

4 NHS Health Scotland (2017) Rapid evidence review – restriction of price promotions (pdf)

5 Food Standards Scotland (2018) Monitoring retail purchase and price promotions in Scotland (2010 – 2016) (pdf)

6 https://www.cancerresearchuk.org/about-us/we-develop-policy/we-work-with-government/cancer-research-uk-in-wales#Policy_Wales1