Calsiwm

Mae calsiwm yn faetholyn hanfodol i gryfhau a chynnal esgyrn a dannedd. Mae hefyd yn bwysig ar gyfer gweithredu'r cyhyrau, gan gynnwys y galon. Gall diffyg calsiwm arwain at gyflwr o'r enw y llechau mewn plant ac osteoporosis mewn oedolion.





Mae'r daflen gyngor hon yn rhestru faint o galsiwm sy'n cael ei argymell ar gyfer gwahanol grwpiau o bobl ac mae'n cynnwys enghreifftiau o fwydydd a diodydd sy'n cynnwys calsiwm. Mae bwydydd llaeth yn ffynhonnell gyfoethog o galsiwm ond mae llawer o ffynonellau calsiwm nad ydynt yn cynnwys llaeth hefyd.

Gofynion Calsiwm Dyddiol a Argymhellir

Oedran	Faint o galsiwm sydd ei angen (mg/dydd)
Dan 1 oed	525
1-3 oed	350
4-6 oed	450
7-10 oed	550
11-18 oed	1000 – gwryw 800 – benyw
Oedolion 19+ oed	700
Menywod beichiog	700
Mamau sy'n bwydo ar y fron	1250

Calsiwm mewn bwydydd a diodydd

Calsiwm mewn cynnyrch llaeth

Llaeth		
Bwyd	**Maint y dogn**	**Calsiwm (mg)**
Llaeth cyflawn	200ml (tua 7oz)	240
Llaeth hanner sgim	200ml (tua 7oz)	240
Llaeth sgim	200ml (tua 7oz)	250
Iogwrt	125g	225
Fromage Frais	60g	76
Caws Cheddar	30g	222
Mozzarella/ffeta	30g	109
Caws Bwthyn	50g	64

Ffynonellau calsiwm nad ydynt yn cynnwys llaeth

Dewisiadau amgen i laeth		
Bwyd	**Maint y dogn**	**Calsiwm (mg)**
Dewisiadau amgen i laeth calsiwm-gyfnerthedig e.e. soia/ ceirch/ coconyt	200ml (tua 7oz)	240
Iogwrt soia/ ceirch/ coconyt calsiwm-gyfnerthedig	125g	150-200
Crème fraîche ceirch calsiwm-gyfnerthedig	100g	180
Cwstard soia calsiwm-gyfnerthedig	125g	120

Awgrym Da - ewch am ddewisiadau amgen i laeth sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm. Bydd calsiwm wedi'i restru fel cynhwysydd ar gefn pecynnau'r cynhyrchion hyn.

Ffynonellau calsiwm nad ydynt yn cynnwys llaeth

Carbohydradau startshlyd

Bwyd	Maint y dogn	Calsiwm (mg)
Grawnfwyd ceirch parod	30g	402
Bara calsiwm-gyfnerthedig e.e. Hovis Best of Both a Kingsmill 50/50 vitamin boost	1 dafell (38g)	130 -170
Bara gwyn	2 dafell fach (50g)	80
Bara gwenith cyflawn	2 dafell fach (50g)	54
Chapatti	50g	33

Ffrwythau a llysiau

Bwyd	Maint y dogn	Calsiwm (mg)
Gwyrddion y gwanwyn	90g	68
Berwr dŵr	40g	68
Ffa gwyrdd	90g	55
Ffigs – wedi'u sychu	1 ffig (20g)	50
Oren	1 canolig	40
Brocoli	2 sbigyn (90g)	34

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Bwyd	Maint y dogn	Calsiwm (mg)
Sardinau tun (gydag esgyrn)*	50g	250
Tofu (gyda chalsiwm wedi'i ychwanegu ato)	50g	200
Tahini (past hadau sesame)	1 llwy fwrdd	129
Ffa pob	Tun bach (205g)	86
Ffa coch	3 llwy fwrdd	75
Menyn almon	1 llwy fwrdd	55
Eog tun (gydag esgyrn)*	50g	49
Ffacbys	3 llwy fwrdd	26
Hwmws	2 lwy fwrdd	24

Gall y meintiau dognau a argymhellir ar gyfer plant ifanc amrywio. I gael canllaw ar feintiau dognau ar gyfer plant 1-4 oed, ewch i: **www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years**. *Mae esgyrn mewn pysgod tun (fel eog a sardinau tun) yn feddal a gellir eu stwnsio gyda fforc i blant ifanc.

Fitamin D

Mae fitamin D yn ein helpu i amsugno calsiwm o fwydydd a diodydd. Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o fitamin D mae pysgod olewog, wyau, marjarîn a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'n fitamin D yn dod o olau'r haul ar ein croen ac mae'n anodd cael digon o fitamin D o fwyd yn unig.

Argymhellir y dylai pob oedolyn a phlentyn dros 5 oed ystyried cymryd atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 10µg o fitamin D, yn enwedig yn ystod yr hydref a'r gaeaf.

Argymhellir atchwanegiad dyddiol drwy gydol y flwyddyn ar gyfer y rhai sydd mewn perygl o ddiffyg fitamin D gan gynnwys:

- Menywod beichiog a menywod sy'n bwydo ar y fron
- Babanod a phlant ifanc (gweler isod)
- Pobl sy'n gaeth i'r tŷ neu sy'n 65 oed ac yn hŷn
- Pobl â chroen tywyllach

Mae'r Adran Iechyd yn argymell bod pob plentyn rhwng 6 mis a 5 oed yn cael atchwanegiadau fitaminau sy'n cynnwys fitaminau A, C a D bob dydd (oni bai eu bod yn cael o leiaf 500ml o fformiwla y dydd).



Dylid rhoi atchwanegiad fitamin D i fabanod sy'n cael eu bwydo ar y fron o enedigaeth.

Gofynnwch i'ch Ymwelydd Iechyd am fitaminau Cychwyn Iach, y gallech fod yn gymwys i'w cael www.healthystart.nhs.uk.

A oes angen atchwanegiadau calsiwm?

Os ydych chi'n credu nad ydych chi neu'ch plentyn yn bodloni eich anghenion calsiwm, trafodwch yr angen am atchwanegiadau gyda'ch deietegydd, eich meddyg, eich ymwelydd iechyd neu eich fferyllydd.

I gael mwy o wybodaeth am fwydo eich plentyn, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch nyrs feithrin gymunedol.

I gael awgrymiadau, ryseitiau a syniadau am brydau, ewch i:

www.firststepsnutrition.org
www.nhs.uk/start4life
https://keepingmewell.com/cy/adref

Cardiff & Vale Nutrition and Dietetics
Maetheg a Dieteteg Caerdydd a'r Fro

Dechrau'n Deg Flying Start

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Teuluoedd yn Gyntaf Families First

CARDIFF CAERDYDD

Cynhyrchwyd Chwefror 2021 gan Ddietegwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.