

# Anhwylderau Bwyta



Ystyrir ei bod yn bosibl fod gan unigolyn anhwylder bwyta pan fod eu hagwedd tuag at fwyd yn achosi newid negyddol, sylweddol yn eu hymddygiad a'u deiet.

Nid problem fychan yw anhwylderau bwyta yn y Deyrnas Unedig – mewn gwirionedd, amcangyfrifir bod 1.6m o'r boblogaeth yn cael eu heffeithio. Gall hyn ddigwydd i unrhyw un, ac mae yn digwydd ymysg merched a dynion o wahanol gefndiroedd, grwpiau ethnig ac oedran. Fodd bynnag, mae yn fwy cyffredin i ferched ifanc ddatblygu anhwylderau o'r fath.

Mae sawl gwahanol math o anhwylderau bwyta. Y rhai mwyaf cyffredin yw **anorecsia**, **bwlimia** ac **anhwylder gorfwyta mewn pyliau** (BED).

- **Anorecsia Nerfosa**

Mae pobl sy'n byw â'r math yma o anhwylder yn dueddol o gyfyngu'n sylweddol ar faint o fwyd maen nhw'n ei fwyta, gan fwyta llail fel rheol, nag sy'n iach. Maent yn gwneud hyn fel arfer er mwyn colli pwysau neu cheisio newid siâp eu corff – mae'r pethau yma yn gallu bod yn brif ffocws i nifer sy'n byw ag anorecsia.

- **Bwlimia Nerfosa**

Bydd unigolion sy'n byw a bwlimia yn aml yn gorfwyta

mewn pyliau, gan wedyn wneud eu hunain yn sâl er mwyn cael gwared arno. Byddent yn gwneud hyn fel arfer drwy chwydu (a elwir weithiau'n *purging* yn y Saesneg) neu drwy ddefnyddio cathryddion.

▪ **Anhwylder Gorfwyta Mewn Pyliau (BED)**

Yn aml, bydd unigolion sy'n byw â BED yn bwyta prydu a fyddent yn cael eu hystyried gan nifer yn anarferol o fawr o fewn cyfnod byr ac yn teimlo llwyr allan o reolaeth pan yn gwneud hynny – ni allent reoli na rhwystro'r awch i fwyta mwy. Yn aml iawn, bydd yr unigolion yma'n teimlo'n sâl, mewn poen ac yn dioddef euogrwydd yn dilyn pyliau o'r fath.

▪ **Anhwylder Bwyta Amhenodol (EDNOS)**

Os nad oes modd adnabod ymddygiad bwyta unigolion yn unol ag un o'r tri anhwylder a nodir uchod, yn aml fe ystyrir eu bod yn byw gydag EDNOS.

---

## Cyngor i bobl sydd ag anhwylderau bwyta

- **Siaradwch.** Does dim ots gyda pwy, cyn belled eich bod yn ymddiried ynddyn nhw. Gallent fod yn rieni, yn ffrind, yn bartner neu'n athro/cydweithiwr – bydd y syniad o ymweld â'r meddyg yn teimlo'n haws gyda'u cymorth nhw.
- **Byddwch yn amyneddgar.** Dydi gwella yn dilyn profi anhwylder bwyta ddim yn hawdd, ac fe fydd yn cymryd amser. Mae'n bwysig nad ydych yn digalonni nac yn flin gyda chi'ch hun petaech yn cael *relapse*.
- **Buddsoddwch mewn diddordebau.** Ceisiwch wneud amser i wneud y pethau sy'n eich diddori chi, unrhyw hobiau neu hyd yn oed gymdeithasu a gweld ffrindiau. Gall hyn helpu i gadw eich meddwl yn brysur a'ch cadw rhag cael gorfeddyliau negyddol neu lynu wrth ymddygiad negyddol.
- **Dysgwch am eich cyflwr.** Gwnewch yr ymdrech i addysgu

eich hunain cymaint ag y gallwch am anhwylderau bwyta. Mae ystod eang o wybodaeth ar gael mewn llyfrau ac ar wefanau.

- **Cofiwch nad ydych ar eich pen eich hun.** Yn aml mewn amgylchiadau lle rydym yn teimlo nad oes neb o'n cwmpas yn deall, gall fod yn gysur mawr gwybod nad ydych ar eich pen eich hun. Mae grwpiau ar-lein i'w cael os ydych yn dymuno siarad ag eraill sydd wedi cael profiadau tebyg – mae'r elusen [BEAT](#) yn cynnal cymunedau ar-lein i unrhyw un.
- 

## **Cyngor i deuluoedd, partneriaid a gofalwyr**

- Os oes rhywun agos atoch yn siarad yn agored gyda chi ac yn dweud wrthyh eu bod yn byw ag anhwylder bwyta, byddwch yn ofalus eich ymateb. Mae'n anodd iawn cyfaddef a gofyn am gymorth ac felly ceisiwch beidio gwyltuo na chynhyrfu – byddwch yn barod i wrando a chefnogi, a gwnewch eich gorau i ddeall.
- Mae pawb yn wahanol ac felly mae profiadau pob unigolyn yn wahanol. Peidiwch a cheisio dyfalu'r hyn sy'n gweithio. Gofynnwch beth sy'n ddefnyddiol, ac ar y llaw arall beth na hoffen nhw i chi ei wneud.
- Ceisiwch gynnig cyfleoedd cymdeithasol iddyn nhw, a pheidiwch a pheidio a'u gwahodd oherwydd nad ydynt yn derbyn y gwahoddiad bob amser.
- Osgowch wneud sylwadau am bwysau nac edrych yn 'iachach' – gall unigolion sy'n dioddef o anhwylderau bwyta ganolbwyntio'n helaeth ar edrychiad ac felly dylid ceisio tynnu'r sylw oddi ar hynny'n llwyr.
- Byddwch yn amyneddgar. Ar adegau, mae'n bosib na fydd unigolion ag anhwylderau bwyta yn croesawu'ch cymorth, nac yn barod amdano. Cofiwch ar yr adeg yma mai'r anhwylder sy'n siarad, nid y person ac mae'ch amynedd yn hollbwysig.

## [Anhwylderau Bwyta : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)

Pan yw pryderon ynghylch bwyd, pwysau a siâp yn cyrraedd y pwynt lle maent yn wir effeithio ar eich bywyd, gelwir hyn yn anhwylder bwyta. Gall y [llyfryn hwn](#) eich helpu i feddwl am sut rydych yn teimlo am fwyd a'ch pwysau, a'ch helpu i feddwl am sut y gallai fod yn achosi anawsterau yn eich bywyd. Mae llawer o wybodaeth yn y llyfryn hwn, felly efallai byddwch am ei ddarllen ychydig o weithiau, efallai dros gyfnod o amser, er mwyn eich helpu i adeiladu darlun o sut rydych yn meddwl a theimlo ynghylch eich bwyta, pwysau, a siâp... [\(darllen rhagor\)](#)

---

## [Orthorecsia](#)



meddwl.org  
Orthorecsia

**Mae Orthorecsia'n cael ei ddiffinio fel obsesiwn â bwyta'n iach.** Y cyfieithiad llythrennol Groegaidd yw 'bwyta'n gywir'. Nid yw [Orthorecsia](#)'n anhwylder sydd wedi'i chydabod yn feddygol, ond mae dal yn broblem y mae nifer o bobl yn brwydro â hi. Mae symptomau [Orthorecsia](#) yn cynnwys torri allan grwpiau bwyd cyfan o'r deiet er mwyn dileu unrhyw fwydydd nad ydynt yn 'bur', meddyliau afresymol a dewis bwyd ar sail eu purdeb yn hytrach na phleser. [\(darllen rhagor\)](#)

---

## Anhwylder Bwyta – sut alla'i helpu?



Efallai y byddwch yn teimlo'n bryderus iawn os ydych yn credu bod gan rywun yr ydych yn agos atynt broblem bwyta. Mae sawl peth defnyddiol y gallwch chi wneud:

- Gadael iddynt wybod eich bod chi yna
- Ceisio peidio â bod yn grac â nhw
- Peidio â gwneud rhagdybiaethau
- Cofio eu cynnwys mewn gweithgareddau cymdeithasol
- Rhoi cymorth iddynt wrth ddod o hyd i wybodaeth dda
- Eu hanog i chwilio am gymorth proffesiynol
- Derbyd fod gwella'n broses hir
- Cofio bod hyd yn oed derbyn bod ganddynt broblem yn cymryd amser
- Peidio â chanolbwyntio ar eu delwedd a pheidi â gwneud sylwadau amdano

[Darllen rhagor : Anhwylder Bwyta – Sut alla'i helpu?](#)

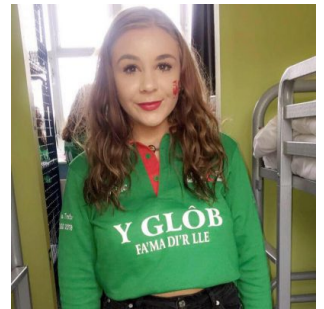
---

*Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.*

---

## Myfyrdodau perthnasol

### [Mynd reit lan at ddrws marwolaeth a chanu'r cloch a llwyddo dianc cyn odd hi'n rhy hwyr – Sioned Martha](#)



*'O'dd na gymaint o ferched gorjys o'm cwpas i, ac ar y we ac ati, o'n i wedi cal digon. Penderfynes i fynd ar ddeiet, ac i'r rhai sydd acshyli'n nabod fi, i chi'n gwbod sut ath huna. Dros gyfnod o chwe mis, trodd y 'deiet' yn obsesiwn. Chi'n cofio fi'n dweud gyne bod mathe o salwch meddwl yn gallu 'rhoi' neu dylanwadu arnat ti i fabwysiadu cyflwr / cyflyrau eraill? Ie, wel, huna ddigwyddodd. ' [\(darllen rhagor\)](#)*

### [Anhwylderau bwyta – a byw efo nhw](#)



*'Ers blynyddoedd bellach dwi wedi dioddef o anhwylder bwyta. Mi es i o fod yn ferch ifanc oedd yn mwyhau bywyd (a bwyd!), oedd yn malio dim am fy mhwysau i fod efo obsesiwn mwya' efo ymarfer corff, colli pwysau a rheoli faint oeddwn i'n fwyta. I fod yn onest, doeddwn i ddim yn bwyta – roeddwn i'n dweud wrth fy rhieni mod i'n bwyta allan a dweud wrth fy ffrindiau mod i wedi bwyta adra cyn dod allan.' [\(darllen rhagor\)](#)*

**Dynes ifanc yn disgrifio ei brwydr ag anhwylder bwyta** (erthygl WalesOnline)



*'Wedi i mi gollu bron hanner fy mhwysau gwreiddiol, deffrais un bore a methu ag adnabod y person yn y drych. Roedd gan y ferch yn y drych ewinedd glas, esgyrn yn sticio allan i ddatgelu sgerbwd, darnau moel ar ei sgalp ble roedd ei gwallt wedi disgyn allan, dannedd oedd wedi pydru a chroen llwyd. Roedd y ferch yn y drych yn andros o sâl, ac nid oeddwn i'n hoffi sut roedd hi'n edrych.'* [\(darllen rhagor\)](#)

**Brwydro Anorecsia – Charlotte May** (erthygl Cymru Fyw)



*'Dwi'n brwydro bob dydd, ond dydy pobl ddim yn ystyried hynna o gwbl. Dyw pethau ddim yn hawdd o bell ffordd – does dim pwynt i mi wadu. Mae dyddiau anodd iawn, gyda fy mhen i'n dweud wrtha i i gymryd camau yn ôl bob dydd. Ond mae'r risg o gollu popeth – bywyd prifysgol, bywyd yn gyffredinol, fy nghar a phob math o bethau. Dyw e jyst ddim werth e.'* [\(darllen rhagor\)](#)

**Anorecsia: 'To The Bone' a'r gwir y tu hwnt i'r sgrîn –**

## Matilda Lewis



*'Dwi am drafod y ffilm newydd 'To The Bone' ar Netflix, a'r effaith niweidiol y gallai gael ar ddioddefwyr. Dwi'n gobeithio y bydd hyn yn helpu'r rhai hynny sy'n dioddef i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch p'un ai i wyllo'r ffilm neu beidio, ac yn bennaf dwi am i'r bobl sy'n creu'r math hwn o gynnwys i wneud hynny'n gyfrifol gan ystyried y rhai hynny sy'n dioddef yn eu bywyd go iawn.'* ([darllen rhagor](#))

---

### Mwy o wybodaeth

- [Rhagor o wybodaeth am Anhwylderau Bwyta ar meddwl.org](#)
- [Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta](#)
- [Anhwylderau Bwyta : Bwrdd Iechyd Hywel Dda](#)
- [Diabwlimia : Prifysgol Caerdydd](#)
- [Brwydro Anorecsia : Cymru Fyw](#)
- [Anhwylderau Bwyta : NCMH \(pdf\)](#)
- [Anhwylderau Bwyta : WWAMH \(pdf\)](#)
- [Anhwylderau Bwyta : Pwynt Teulu](#)
- [Anorecsia a Bwlimia : Serene](#)
- [Orthorecsia](#)
- [About eating problems : Mind \(Saesneg\)](#)

---

### Newyddion ac Erthyglau

- [Nigel Owens ac iechyd meddwl : Radio Cymru \(26 Mehefin 2018\)](#)



- [Nifer o oedolion ddim yn gwybod arwyddion anhwylderau bwyta \(1 Mawrth 2018\)](#)
  - [Gallai camsyniadau am anhwylderau bwyta fod yn niweidiol \(28 Chwefror 2018\)](#)
  - [£1/2miliwn i wella'r gofal i bobl ifanc ag anhwylderau bwyta \(16 Awst 2017\)](#)
  - [Nigel Owens: Bulimia a fi \(23 Gorffennaf 2017\)](#)
  - [Trin plant mor ifanc â 4 oed am anhwylderau bwyta \(1 Gorffennaf 2017\)](#)
  - [3 o bob 10 person ag anhwylder bwyta ddim yn cael eu hatgyfeirio i dderbyn triniaeth \(1 Mawrth 2017\)](#)
- 

## **Dolenni eraill**

- [Fforwm drafod : Anhwylderau bwyta ac Anhwylder Dysmorphia'r Corff](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)