

Fitamin D

Heulwen, nid bwyd, yw ffynhonnell y rhan fwyaf o'ch fitamin D. Felly, bydd hyd yn oed deiet iach, cytbwys, sy'n darparu'r holl fitaminau a'r maetholion eraill y mae arnoch eu hangen, yn annhebygol o ddarparu digon o fitamin D. Darllenwch ymlaen i ddarganfod y ffordd orau o gael digon o fitamin D yn ddiogel.

Beth yw fitamin D?

Rydych yn cynhyrchu fitamin D o dan eich croen pan ydych yn yr awyr agored yn ystod golau dydd. Dyma pam y mae fitamin D weithiau yn cael ei alw'n 'fitamin yr heulwen'. Mae fitamin yn sylwedd sy'n helpu ein corff i weithio – 'maetholyn' na allwn ei gynhyrchu yn ein cyrff. Mae fitamin D yn wahanol oherwydd mai hormon ydyw, er ein bod yn ei alw'n fitamin, a gallwn ei gynhyrchu yn ein corff.

Beth y mae fitamin D yn ei wneud yn fy nghorff?

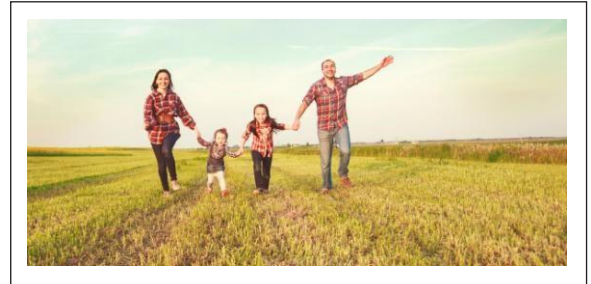
Mae fitamin D yn helpu eich corff i amsugno calsiwm ar gyfer esgyrn a dannedd iach. Hyd yn oed os yw eich deiet yn gyfoethog o galsiwm (er enghraifft os ydych yn bwyta digon o gynhyrchion llaeth braster isel, a llysiau deiliog gwyrdd), heb ddigon o fitamin D ni allwch amsugno'r calsiwm i mewn i'ch esgyrn a'ch celloedd lle y mae ei angen. Efallai bod gan fitamin D rolau pwysig eraill yn y corff, ond nid oes digon o dystiolaeth ar gael ar hyn o bryd i wneud unrhyw argymhellion.

Pryd y caiff fitamin D ei gynhyrchu yn y croen?

Mae faint o fitamin D yr ydych yn ei gynhyrchu yn dibynnu ar ba mor gryf yw'r heulwen. Byddwch yn cynhyrchu mwy yng nghanol y dydd, pan fydd yr haul gryfaf. Byddwch hefyd yn cynhyrchu mwy pan fyddwch mewn heulwen uniongyrchol na phan fyddwch mewn cysgod, neu ar ddiwrnod cymylog.

Diogelwch yn yr haul

Pelydrau uwchfioled yr haul sy'n caniatáu i fitamin D gael ei gynhyrchu yn y corff. Nid oes raid i chi dorheulo



i gynhyrchu fitamin D. Yn y DU, nid yw golau uwchfioled ond yn ddigon cryf i gynhyrchu fitamin D ar groen noeth (ar y dwylo, yr wyneb, a'r breichiau a'r coesau) yng nghanol y dydd (tua 11am tan 3pm) yn ystod mis Ebrill i fis Medi.

Os ewch chi allan i'r haul ddwy neu deirgwaith yr wythnos am o leiaf 15 munud (cyn rhoi eli haul ar eich croen) yn ystod y cyfnod hwn, bydd eich corff yn cynhyrchu digon o fitamin D. Yn ystod y gaeaf, rydym yn cael fitamin D o storffeydd ein corff, ac o ffynonellau bwyd.

Byddai'n rhaid i bobl dros 65 oed, neu bobl sydd â chroen tywyllach fod yn yr haul am fwy o amser. Gallwch hefyd gynhyrchu swm llai o fitamin D pan fydd y croen wedi ei orchuddio â defnydd tenau. Os ydych yn poeni ynghylch y risg o ganser y croen, ac os ydych bob amser yn defnyddio eli haul ffactor uchel, neu'n gorchuddio eich croen pan ydych yn yr awyr agored, yr unig ffordd o sicrhau statws fitamin D iach fydd trwy gymryd ychwanegyn.

Grwpiau risg ar gyfer fitamin D isel

- Babanod a phlant ifanc, a phlant a phobl ifanc sy'n treulio ychydig iawn o amser yn chwarae yn yr awyr agored
- Menywod beichiog a mamau sy'n bwydo o'r fron
- Pobl dros 65 mlwydd oed oherwydd nad yw eu croen yn cynhyrchu fitamin D cystal
- Pobl â lliwiau croen tywyllach – hynny yw pobl o dras Asiaidd, Affricanaidd, Affro-Caribiaidd a'r Dwyrain Canol – sy'n byw yn y DU neu mewn hinsoddau gogleddol eraill
- Os ydych bob amser yn gorchuddio'r rhan fwyaf o'ch croen pan ydych yn yr awyr agored, a pho fwyf i'r gogledd yr ydych yn byw
- Unrhyw un sy'n treulio ychydig bach iawn o amser

yn yr awyr agored yn ystod yr haf – y rheini sy'n gaeth i'w cartrefi, gweithwyr mewn siopau a swyddfeydd, gweithwyr shifft nos

- Os yw'r aer yn eithaf llygredig

Pa fwydydd sy'n cynnwys fitamin D?

Helpwch eich corff i gael rhagor o fitamin D trwy fwyta digon o fwydydd sy'n gyfoethog mewn fitamin D, yn cynnwys y canlynol:

- Mae pysgod olewog, er enghraifft eog, sardinau, penwaig Mair, brithyll, penwaig, ysgadan cochion a llysywod yn cynnwys symiau rhesymol o fitamin D
- Mae olew iau penfras yn cynnwys llawer o fitamin D (peidiwch â'i fwyta os ydych yn feichiog)
- Mae melynwy, cig, offal a llaeth yn cynnwys symiau bach, ond mae hyn yn amrywio yn ôl y tymor
- Caiff fitamin D ei ychwanegu at fargarin, rhai grawnfwydydd brechwast, llaeth fformiwla ar gyfer babanod a rhai iogyrtiau; dywedir hefyd eu bod wedi'u 'cyfnerthu' â fitamin D.

Beth fydd yn digwydd os na chaf fi

ddigon o fitamin D?

Caiff rhai babanod eu geni â lefelau isel o fitamin D, ac mae eraill yn methu cael digon ohono o laeth y fron; gall hyn arwain at ffitiau neu'r llechau. Gall plant hŷn nad ydynt yn cael digon o fitamin D hefyd ddatblygu'r llechau. Gall y llechau achosi anffurfiadau parhaol mewn esgyrn, gwanhau cyhyrau, a lleihau twf.

Gall oedolion nad ydynt yn cael digon o fitamin D ddatblygu osteomalasia. Mae'r clefyd hwn yn meddalu'r esgyrn gan na all y mwynau y mae eu hangen i'w cadw'n gryf fynd i mewn i'r asgwrn. Mae pobl sydd ag osteomalasia yn profi poen yn yr esgyrn a gwendid yn y cyhyrau.

Gall lefelau isel o fitamin D olygu risg uwch i ddynton o gael canser y colon a'r rhefr, a risg uwch i fenywod o ddatblygu canser y fron.

Ble allaf gael hyd i fitamin D atodol?

Mae fitamin D atodol a lluosfitaminau bellach ar gael yn eang i'w prynu mewn fferyllfeydd, archfarchnadoedd a siopau bwydydd iach. Efallai bod rhai menywod sy'n feichiog neu'n bwydo o'r fron, yn ogystal â phlant rhwng chwe mis a phedair blwydd oed, yn gymwys i gael fitaminau Cychwyn lach, sy'n cynnwys fitamin D.

Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd yn glŷn â hyn.

A allaf gael gormod o fitamin D?

Nid yw cymryd fitamin D atodol, yn ogystal â threulio llawer o amser allan yn yr heulwen yn broblem gan fod eich corff yn cynhyrchu dim ond y fitamin D y mae ei angen arno.

Ar bwy y mae angen fitamin D atodol?

- Dylai pob oedolyn, yn ogystal â phlant dros un oed ystyried cymryd ychwanegyn dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o Fitamin D, yn enwedig yn ystod yr hydref a'r gaeaf.
- Dylai'r rheini sydd yn y grwpiau risg, a nodir uchod, ystyried cymryd ychwanegyn sy'n cynnwys 10 microgram o Fitamin D ar hyd y flwyddyn.
- Dylid rhoi ychwanegyn dyddiol o 8.5-10 microgram i bob baban o dan un flwydd oed, oni bai ei fod yn cael mwy na 500 ml o laeth fformiwla cyfnerthedig.
- Efallai y bydd angen rhoi diferyn fitamin i fabanod sy'n bwydo o'r fron o un mis oed os nad oedd y fam wedi cymryd ychwanegyn yn ystod y beichiogrwydd.

Fodd bynnag, peidiwch â chymryd mwy nag un ychwanegyn sy'n cynnwys fitamin D (ystyriwch olew iau penfras yn ychwanegyn). Dewiswch ychwanegyn sydd wedi'i deilwra i'r grŵp oedran neu'r cyflwr, gan fod olewau iau pysgod ac ychwanegion lluosfitaminau dos uchel yn aml yn cynnwys fitamin A. Gall gormod o fitamin A achosi problemau i'r afu a'r esgyrn, yn enwedig mewn plant ifanc iawn ac yn yr henoed.

Crynodeb

Mae fitamin D yn helpu eich corff i amsugno calsiwm ar gyfer esgyrn a dannedd iach. Rydych yn cynhyrchu fitamin D o dan eich croen pan ydych yn yr awyr agored yng nghanol y dydd yn ystod misoedd yr haf.

Gallwch gael fitamin D o rai bwydydd, yn cynnwys bwydydd cyfnerthedig, neu trwy gymryd ychwanegyn. Argymhellir bod rhai grwpiau risg yn cymryd fitamin D atodol yn ddyddiol. Os ydych yn pryderu nad ydych yn cael digon o fitamin D, siaradwch â'ch meddyg neu â'ch ymwelydd iechyd, neu gofynnwch i gael gweld deietegydd.

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwvd hon yn wasanaeth cyhoeddus aan Gvmdeithas Ddeietetia Prvdain (BDA) a fwriedir er awvbodaeth yn unia. Ni fwriedir iddi amrvd lle diaagnosis meddvaol priodol neu avnaor deieteaal a roddir aan ddeieteavdd. Os oes arnoch anaen aweld deieteavdd. ewch i weld eich meddva teulu i aael atavfeiriad neu: www.freelancedietitians.org ar avfer deieteavdd preifat. I wirio a vw eich deieteavdd wedi'i aofrestru awiriwch www.hpc-uk.org

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwvd hon. ac eraill. ar aael i'w lawrlwtho am ddim vn www.bda.uk.com/foodfacts Ysarifennwvd aan Judv More. Deieteavdd. Adolvawvd aan Chloe Miles. Deieteavdd.

Mae'r ffnonellau awvbodaeth a ddefnvddiwd i ddatblvau'r daflen ffeithiau hon ar aael vn www.bda.uk.com/foodfacts © BDA Awst 2019. Dvddiad adolvau Awst 2022.



