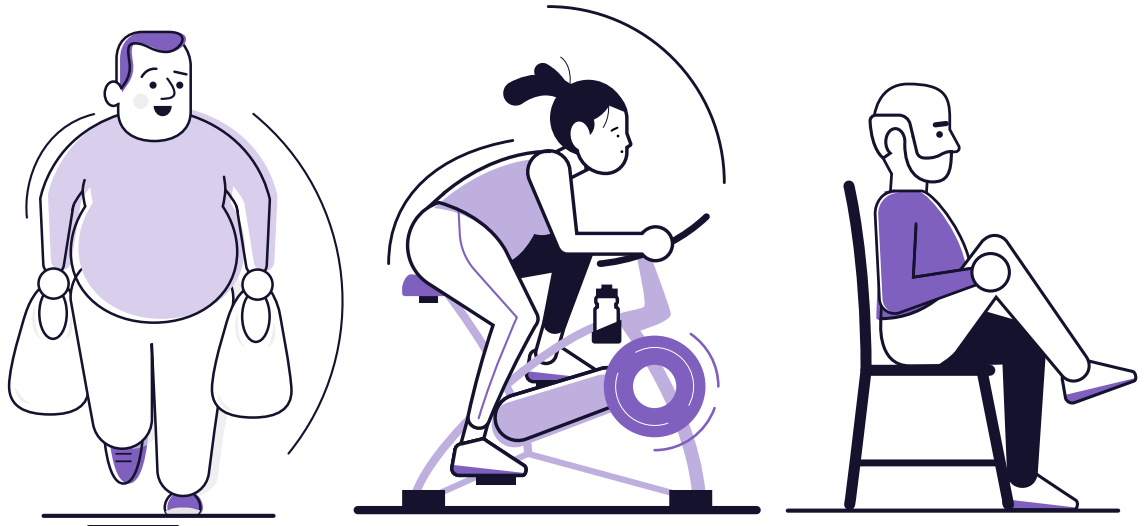




# DECHRAU SYMUD

ATAL A **HELFU** POBL SY'N BYW GYDA  
**DIABETES MATH 2** SUT BYDD Y  
GWEITHGAREDD YN FY HELFU?

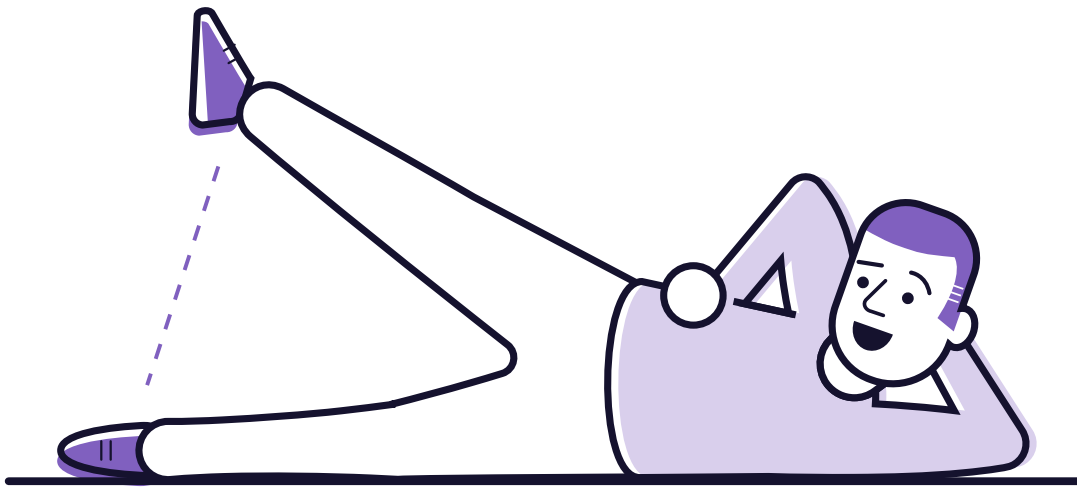


Sut bydd gweithgarwch yn fy helpu?

# Beth yw Diabetes?

## Ydych chi'n deall eich cyflwr?

## Sut gallwch chi atal Diabetes Math 2 rhag datblygu?



Mae'n bwysig eich bod yn deall eich cyflwr. Mae cael gwybodaeth am Diabetes yn eich helpu i gydnabod pam mae pwysau, bwyd, profion gwaed, sgrinio llygaid, gwirio traed, profion wrin, monitro, os oes angen, i gyd yn bwysig.

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/types-of-diabetes/type-2>

Mae cymeriant iach ac ymarfer corff i gyd yn helpu i wella lefelau glwcos a all leihau'r risg y byddwch yn datblygu Diabetes Math 2. Gall hefyd helpu i wrthdroi Diabetes.

Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i ddeall pam y gall gweithgarwch helpu gyda lefelau glwcos, iechyd cyffredinol a hwyliau.

Edrychwch ar fathau o ymarfer corff a pha fwydydd all helpu gyda Diabetes.

## ATAL DIABETES MATH 2.

# A oes gennych glwcos gwaed ychydig yn uchel, sy'n awgrymu eich bod yn datblygu Diabetes? Sut gall gweithgarwch leihau eich risg o ddatblygu Diabetes?

Efallai eich bod wedi cael prawf gwaed o'r enw HbA1c, sydd ychydig yn uchel, ond heb fod yn yr ystod ar gyfer Diabetes Math 2. Efallai bod y canlyniad wedi bod rhwng 42-47mmol/mol, a elwir yn gyn-Ddiabetes. Byddai dros 48mmol/mol yn awgrymu bod Diabetes Math 2 gennych. Mae Diabetes Math 2 yn gyflwr pan fydd lefelau glwcos eich gwaed yn rhy uchel, sy'n awgrymu nad ydych yn cynhyrchu digon o hormon o'r enw inswlin. Gall hyn arwain at broblemau meddygol difrifol os na chaiff ei drin.

Gallwch helpu i ostwng eich lefelau glwcos islaw'r ystod cyn-Diabetes trwy fwyta'n iach, colli pwysau a symud mwy.

Gall gweithgarwch eich helpu i golli pwysau a gwella eich iechyd cyffredinol. Gall hyn yn ei dro leihau faint o fraster rydych chi'n ei gario, a all ganiatáu i'ch inswlin weithio'n fwy effeithiol a gostwng eich lefelau glwcos.

### Adeiladwch eich lefelau ymarfer corff yn araf. Dyma rai awgrymiadau:

- Dewch o hyd i weithgarwch rydych chi'n ei fwynhau.
- Gofynnwch i ffrindiau a theulu ymuno â chi i'w wneud yn fwy o hwyl.
- Rhowch gynnig ar weithgarwch newydd i gyfarfod â phobl newydd.
- Byddwch yn fwy egniol o gwmpas y tŷ, ymunwch â gweithgareddau ar-lein.

### Mwy o wybodaeth am atal Diabetes

[www.letspreventdiabetes.wales](http://www.letspreventdiabetes.wales)

[www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well/prediabetes-type-2-diabetes/](http://www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well/prediabetes-type-2-diabetes/)

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/types-of-diabetes/type-2/preventing>

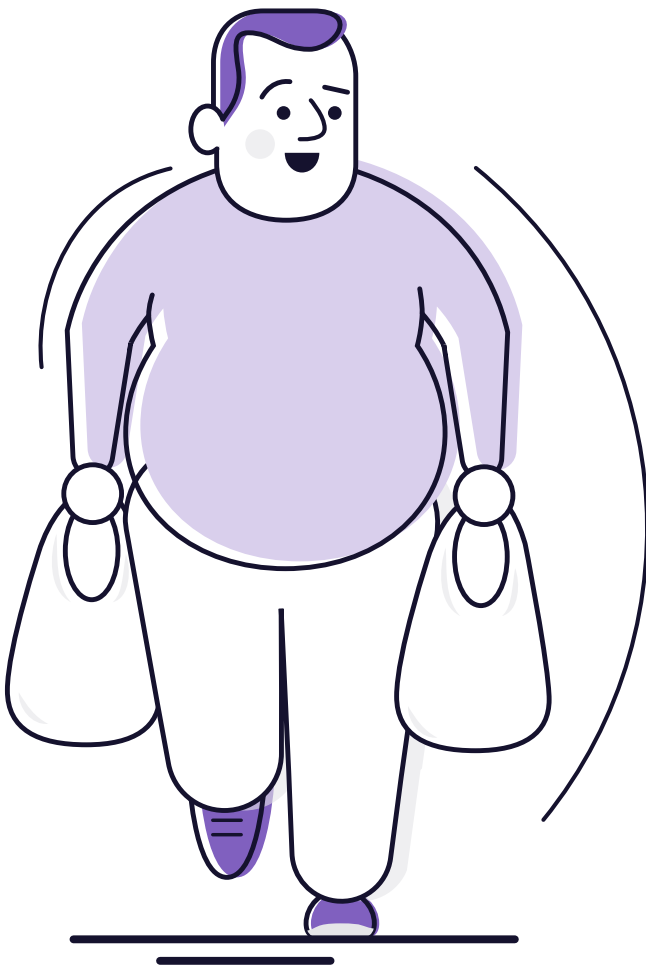


# Pam ddylwn i symud o gwmpas mwy a bod yn fwy egnïol?

## A yw cymryd rhan mewn gweithgarwch yn rhywbeth rydych chi'n meddwl amdano, ond ddim yn siŵr ble i ddechrau arni?

Mae bod yn egnïol yn wahanol i bawb. Efallai bod llawer o bethau rydych chi eisoes yn eu gwneud yn cyfrif fel gweithgarwch corfforol, fel siopa, garddio, gwaith tŷ a DIY.

Ceisiwch ddewis gweithgarwch sy'n hwyl ac rydych chi'n ei fwynhau. Nid oes ots beth yw eich lefel neu eich gallu presennol, dechreuwch yn fach ac adeiladwch arno. Dechreuwch gyda cherdded yn hamddenol, nofio, ioga neu pilates.



## Ond sut gall gweithgarwch helpu iechyd corfforol a meddyliol?

- Gall gweithgarwch leihau'r risg o glefyd y galon a strôc. A hefyd, canser a marwolaeth gynnar.
- Wrth i chi fynd yn hŷn, gall gweithgarwch leihau'r risg o gwympiadau, torri clun a gwella cydbwysedd <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>
- Ar gyfer eich lefelau glwcos, gall ymarfer corff eich helpu i ddefnyddio eich glwcos i gadw'ch lefelau yn yr ystod briodol.
- Gall hefyd eich helpu i golli pwysau, a allai yn ei dro helpu i wella eich lefelau glwcos. Mewn rhai achosion, gall colli pwysau helpu i roi gwellhad ysbeidiol o Ddiabetes (pan nad oes Diabetes gennych mwyach). <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/type-2-reverse>
- Gall byw gyda Diabetes fod yn flinedig yn emosiynol. Edrychwch yma i weld adnoddau defnyddiol ar emosiynau a Diabetes.. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions>
- Gall straen ac iselder fod yn anodd i'w rheoli. Gall gweithgarwch hybu hunan-barch, hwyliau, cwsig ac egni.
- Gall bod yn egnïol helpu i wella eich sensitifrwydd pwysedd gwaed/inswlin, colesterol, gwella lles a chydbwysedd sy'n bwysig wrth i chi heneiddio.



*"Mae mynd am dro hamddenol gyda fy ffrind wedi helpu i wella fy hwyliau i. Erbyn hyn, rwy'n sylweddoli bod unrhyw ymarfer corff yn well na dim ymarfer corff, hyd yn oed mynd am dro am ddeng munud."*

### Prif Awgrymiadau

- Gall straen fod yn anodd ei reoli gan na allwch chi bob amser osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen. Neilltuwch amser i chi eich hun i orffwys eich meddwl.
- Mae cwsg ac ymlacio yn bwysig <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/about-sleep-and-mental-health/>
- Gall gweithgarwch helpu i leihau straen <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/physical-activity-and-your-mental-health/about-physical-activity/>
- Mae gweithgarwch yn eich helpu i roi'r gorau i feddwl am y pethau sy'n eich poeni. Rhwch gynnig ar weithgarwch gydag aelod o'ch teulu neu ffrind i gael sgwrs am eich diwrnod.
- Mae yfed digon o hylif a bwyta'n dda yn rhoi egni i chi deimlo'n dda amdanoch chi eich hun <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-eating.html>

### Dolenni defnyddiol

- [www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits](http://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits)
- [www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/exercise](http://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/exercise)
- Ceisiwch help gyda straen <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>
- Rheoli straen ac adeiladu gwytnwch - awgrymiadau <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/managing-stress-and-building-resilience>



# Beth ddylwn i feddwl amdano cyn gweithgarwch?

**Gall gweithgarwch leihau'r risg o glefyd y galon a strôc. A hefyd, canser a marwolaeth gynnar. Mae'n bwysig eich bod yn dechrau gyda gweithgarwch bach ac wedyn adeiladu arno wrth i chi deimlo'n fwy cyfforddus.**

Meddyliwch am ba fath o weithgaredd rydych chi'n ei fwynhau. Gall hyn gynnwys garddio, cerdded y ci neu efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi eisiau gwneud ychydig mwy na hynny.

Nesaf, ystyriwch beth gallwch chi ei wneud. Peidiwch â gor-wneud y gweithgarwch a bod mewn perygl o gwmpo neu anafu'ch hun. Meddyliwch am unrhyw gyflyrau meddygol eraill sydd gennych a sut byddwch chi'n rheoli'r rhain yn ystod gweithgarwch.

- Gall ymarfer corff parhaus e.e. cerdded, nofio ostwng eich lefelau glwcos yn rhy isel os ydych chi'n cymryd pigiadau inswlin.
- Gall codi pwysau neu byllau o ymarfer corff egniïol gynyddu eich lefelau glwcos. Gall taith gerdded hamddenol ar ddechrau neu ddiwedd y gweithgarwch helpu i gadw eich lefelau glwcos yn gyson.

**Mae Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Ymarfer Corff (NERS) ar gael.** Gofynnwch i'ch meddyg teulu, nyrs practis neu dîm Diabetes i'ch cyfeirio chi <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/wales-national-exercise-referral-scheme/>

**Mae canllawiau cenedlaethol** yn awgrymu eich bod yn gwneud 150 munud o weithgarwch cymedrol neu 75 munud o ymarfer corff dwysedd egniïol yr wythnos <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>

Rhannwch hyn yn 30 munud, bum gwaith yr wythnos, neu 10 munud tair gwaith y dydd.



*“Rwy'n deall nawr bod gwneud ychydig bach o ymarfer corff ar y tro yn bosibl. Nid oes angen i mi or-wneud pethau.”*

## Prif Awgrymiadau

- TMeddyliwch am y rhesymau pam rydych chi eisiau dechrau ymarfer corff, bydd hyn eich helpu i ddechrau arni. Er enghraifft, ai er mwyn colli pwysau, gwella rheolaeth glwcos, chwarae gydag wyrion heb fynd allan o anadl?
- Meddyliwch am y nodau hyn a'r rhesymau dros eu cyflawni'n amlach. Byddant yn eich helpu i ddal ati.
- Siaradwch â ffrindiau a theulu ynghylch sut mae eu gweithgareddau nhw yn eu helpu. A fydden nhw'n hoffi gwneud gweithgaredd gyda chi i'ch rhoi ar ben ffordd?
- Ceisiwch wneud gweithgarwch yn rhan o fywyd bob dydd, er enghraifft defnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft, cerdded yn hytrach na mynd â'r car.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych esgidiau priodol.

## Gosod Nodau

- Yn gyntaf, meddylwch am ba mor bwysig yw gweithgarwch i chi ar raddfa o 1-10? Dros 7 – pwysig iawn.
- Pa mor hyderus ydych chi gyda'ch trefn newydd ar raddfa o 1–10? Beth allai eich gwneud chi'n fwy hyderus? Meddylwch am beth a allai eich rhwystro chi a sut y gallech chi oresgyn hyn.
- Pa gefnogaeth sydd ei hangen arnoch? Siaradwch â phobl fel eu bod nhw'n deall beth rydych chi'n ceisio ei gyflawni.
- Gwnewch gynllun o sut, beth a phryd rydych chi'n mynd i wneud ymarfer corff. Hefyd, gyda phwy?
- Gosodwch nod CAMPUS i chi'ch hun i ddechrau arni.
- Mae bod yn barod a theimlo eich bod yn cael eich cefnogi yn rhan bwysig o'r daith. Ceisiwch ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol.
- Cofiwch pa mor bwysig yw gweithgarwch i chi wrth i chi barhau i ddal ati.
- Ailedrychwch ar eich nod CAMPUS o bryd i'w gilydd. A yw'n realistig ac yn gyraeddadwy? Na?

“

*“Byddaf yn fwy egniol am 10 munud, bum gwaith yr wythnos am y pythefnos nesaf. Byddaf yn ailedrych ar fy nod mewn pythefnos ac yn anelu at symud ymlaen i'm nod nesaf.”*

## Nodau CAMPUS

- P Penodol**  
Gwnewch yn siŵr bod y nod yn bodloni eich anghenion
- M Mesuradwy**  
Sut ydych chi'n gwybod bod y nod wedi gweithio? Edrychwch yn ôl a gwirio
- C Cyraeddadwy**  
Peidiwch â gwneud y nod yn rhy fawr fel na allwch gyrraedd y diwedd
- R Realistig**  
Gwnewch yn siŵr bod y nod o fewn eich cyrraedd a bod y canlyniad yn bwysig i chi
- A Amser**  
Pa mor aml fyddwch chi'n gwneud eich gweithgarwch?



# Beth am gyflyrau meddygol eraill heblaw Diabetes?

Fel fy nghalon, fy llygaid, traed. Beth sydd angen i mi feddwl amdano?

## Clefyd y galon

Os oes gennych broblemau gyda'ch calon fel pwysedd gwaed uchel, lefel colesterol uchel, yna gall gweithgarwch helpu i wella'ch lefelau. Fodd bynnag, os ydych chi wedi cael trawiad ar y galon neu strôc o'r blaen, mae angen i chi drafod hyn gyda meddyg yn gyntaf i sicrhau ei bod hi'n ddiogel i chi wneud ymarfer corff.

Gall y pwyntiau isod i gyd helpu i leihau'r risg o glefyd y galon.

### Diabetes a phwysedd gwaed

[https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/cardiovascular\\_disease](https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/cardiovascular_disease)

### Colesterol a Diabetes

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/cholesterol-and-diabetes>

### Diabetes a strôc

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/stroke>

### Ceisiwch roi'r gorau i smygu

[www.helpmequit.cymru](http://www.helpmequit.cymru) a **bwyta diet cytbwys** i wella iechyd eich calon <https://nutritionskillsforlife.com/healthy-eating-information>  
[www.nhs.uk/healthier-families/recipes](http://www.nhs.uk/healthier-families/recipes)

**Gall lleihau alcohol** leihau pwysedd gwaed a colesterol, gwella eich hwyliau a rhoi mwy o egni i chi. Ceisiwch gael 2 ddiwrnod di-alcohol yr wythnos a dim mwy na 14 uned yr wythnos. Tua 6 gwydraid o win neu 6 pheint o gwrw  
<https://www.nhs.uk/better-health/drink-less>



### Gwiriwch eich traed

Os oes gennych niwroopathi (problemau gyda nerfau yn eich traed) neu wlserau traed, efallai y bydd angen i chi osgoi rhai Mathau o weithgareddau fel loncian.

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/exercise#complications>

Efallai y bydd ymarferion a gefnogir gan bwysau'r corff, fel nofio neu feicio, yn well i chi.

Gwisgwch esgidiau addas wrth ymarfer corff a gwiriwch eich traed yn rheolaidd am unrhyw newidiadau yn y ffordd maen nhw'n edrych neu'n teimlo.

### Cyngor ffitrwydd i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/wheelchair-users-fitness-advice/>

**Ymarferion wrth eistedd** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flexibility-exercises/sitting-exercises/>

### Llygaid

Os oes gennych **retinopathi** (problem gyda'ch llygaid), dylech osgoi gweithgarwch dwysedd uchel a chodi pwysau trwm.

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy>

Siaradwch â'ch tîm Diabetes i gael cyngor pellach.

Os oes gennych problemau gyda'ch golwg, cewch hyd i fwy o wybodaeth am fod yn egniol actif trwy'r dolenni canlynol:

### British Blind Sport

<https://britishblindsport.org.uk>

### Digwyddiadau British Blind Sport

<https://britishblindsport.org.uk/events>

### Arennau

Mae'n ddiogel ymarfer corff os oes gennych niwed i'ch arennau (neffropathi). Os ydych yn gweld arbenigwr arennau, efallai yr hoffech drafod pa fath o ymarfer corff sy'n ddiogel i chi.

[https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys\\_nephropathy](https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys_nephropathy)



# Beth yw ymwrthedd i inswlin a gwellhad ysbeidiol? Sut mae'n effeithio arna' i?

**Mae ymwrthedd i inswlin yn digwydd pan na all eich corff ddefnyddio ei gynhyrchiad inswlin ei hun yn effeithiol mwyach, na'r inswlin o'r pigiadau.**

Caiff inswlin ei gynhyrchu pan fyddwch chi'n bwyta bwydydd carbohydrad fel bara, pasta, siocled, ffrwythau. Mae'r carbohydrad yn torri i lawr i glwcos ac mae inswlin yn ei symud i gelloedd eich cyhyrau a'ch afu. Yna, gellir ei ddefnyddio ar gyfer egni.

Os ydych chi dros bwysau, ni all y glwcos fynd i mewn i'r celloedd ac efallai y bydd angen mwy a mwy o inswlin arnoch i symud y glwcos i ffwrdd o'r gwaed ac i'r celloedd. Os na all yr inswlin ei symud i ffwrdd, bydd eich lefelau glwcos yn cronni yn y gwaed.

## Sut galla' i leihau ymwrthedd i inswlin?

Gall gweithgarwch a diet iach helpu i leihau ymwrthedd i inswlin.

### Diet iach

Gall bwyta dognau addas o garbohydradau h.y. peidio â gorfwyta carbohydrad eich helpu i leihau faint o glwcos sydd yn eich gwaed. Mae angen rhywfaint o garbohydrad arnom ar gyfer egni, felly nid oes angen ei dorri allan yn gyfan gwbl. Mae rheoli dognau yn bwysig a gall eich helpu i golli pwysau.

### Gweithgarwch

Gall gweithgarwch eich helpu i golli pwysau. Bydd hyn yn caniatáu i'r glwcos symud i'r celloedd yn haws ac efallai y bydd angen llai o inswlin arnoch. Gall colli pwysau hefyd gael effaith gadarnhaol ar unrhyw gyflyrau iechyd eraill, fel lleihau'r risg o glefyd y galon, strôc, lleihau colesterol.

**COFIWCH:** mae unrhyw symudiad yn well na dim byd.

Os ydych chi'n cymryd pigiadau inswlin, edrychwch ar yr adran ar gymryd inswlin i ddeall sut i reoli ymarfer corff ac inswlin.

## Gwellhad ysbeidiol

Gall bwyta'n iach a cholli pwysau helpu i roi gwellhad ysbeidiol o Ddiabetes Math 2, yn enwedig os nad ydych wedi cael diagnosis ers amser hir. Mae gwellhad ysbeidiol yn golygu pan fydd eich lefelau glwcos yn mynd yn ôl i'r ystod arferol ac nid oes angen meddyginiaeth arnoch mwyach.

Mae ymchwil yn dangos, os byddwch chi'n colli tua 2 stôn dros yr ychydig fisoedd cyntaf ar ôl diagnosis, efallai y byddwch chi'n gallu cael ysbaid o wellhad o Ddiabetes. Gallech gael gwellhad ysbeidiol flynyddoedd ar ôl cael diagnosis, os byddwch yn colli pwysau.

Gall hyd yn oed golli 5-10% o bwysau eich corff fod o fudd mawr i iechyd cyffredinol.

### Gwrthdroi Diabetes Math 2

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/type-2-reverse>



# Rwy'n defnyddio inswlin. Beth sydd angen i mi feddwl amdano cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer corff? Sut gall gwirio fy lefelau glwcos fy helpu gydag ymarfer corff?

Os oes angen pigiadau inswlin i helpu i reoli eich Diabetes, mae yna ychydig o bethau y mae angen i chi eu gwybod i gadw lefelau glwcos eich gwaed yn sefydlog a lleihau'r risg o hypo cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer corff.

## Inswlin sylfaenol / cefndir

Os ydych chi'n cymryd inswlin sylfaenol hir-weithredol, efallai na fydd hyn yn effeithio gormod ar eich lefelau glwcos ac efallai y bydd angen byrbryd bach yn ystod neu ar ôl gweithgaredd. Nid oes angen i chi newid y dos os ydych chi'n egniol.

## Inswlin gyda phrydau bwyd neu inswlin ddwywaith y dydd

Os ydych chi'n cymryd inswlin gyda'ch pryd bwyd neu inswlin ddwywaith y dydd (yn ystod brecwast a phryd gyda'r nos), efallai bydd hyn yn cael mwy o effaith ar leihau eich lefelau glwcos. Gall lefelau glwcos ostwng (hypo) yn ystod neu ar ôl gweithgarwch gan fod yr inswlin yn helpu'ch corff i ddefnyddio'r glwcos i ddarparu egni i chi.

## Inswlin ddwywaith y dydd

Efallai bydd angen i chi leihau'r dos os ydych chi'n ymarfer corff am gyfnod hir. Bydd faint yn dibynnu ar ba mor egniol ydych chi. Gall fod yn haws cael byrbryd bach os bydd eich lefelau glwcos yn mynd yn rhy isel. Gallwch drafod sut i addasu eich inswlin gyda'ch tîm Diabetes.



## Inswlin amser pryd bwyd

Os ydych chi'n ceisio bod yn egniol i golli pwysau, efallai bydd angen i chi leihau eich inswlin amser pryd bwyd yn hytrach na bwyta mwy. Yn gyffredinol, os yw eich gweithgaredd yn hamddenol neu heb fod am gyfnod hir iawn, efallai na fydd angen i chi wneud unrhyw newidiadau. Os ydych chi'n adeiladu ar eich gweithgaredd ac yn gweld bod eich lefelau glwcos yn gostwng yn rhy isel yn ystod neu ar ôl ymarfer corff, yna efallai bydd angen gostyngiadau mwy arnoch o ran inswlin.

Os byddwch chi'n ymarfer corff o fewn 2 awr ar ôl pryd bwyd neu ychydig cyn pryd bwyd, gallwch leihau'r inswlin amser bwyd. Mae faint yn dibynnu ar ba mor bell rydych chi'n mynd a pha mor egniol ydych chi. Dechreuwch drwy leihau'r inswlin ychydig o unedau ar y tro a'i leihau ymhellach os byddwch chi'n cael hypo.

Siaradwch â'ch tîm Diabetes am y strategaeth orau i chi.

## Atal hypo yn ystod ymarfer corff yw'r peth pwysicaf.

Dylech gario triniaeth ar gyfer hypo gyda chi **BOB AMSER**.

Dywedwch wrth rywun lle rydych chi'n mynd os ydych chi'n gwneud ymarfer corff ar eich pen eich hun.

Gall addasu eich inswlin a bwyta bwyd priodol leihau'r risg o hypo.

Ailedrychwch ar eich gwybodaeth a'ch triniaeth ar gyfer hypo.

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos>

Efallai bydd angen byrbryd amser gwely arnoch i atal hypo dros nos.

Byddwch yn ofalus gyda gweithgarwch:

**PEIDIWCH** ag ymarfer corff os ydych wedi cael hypo difrifol (o dan 2.5mmol/l) yn ystod y 24 awr ddiwethaf.

## Lefelau glwcos y gwaed

Mae'n bwysig gwybod lefelau glwcos eich gwaed ar ddechrau'r gweithgarwch i ddeall a ddylech gael byrbryd - efallai bydd angen byrbryd bach arnoch os yw lefelau glwcos eich gwaed o dan 6mmol/l ar ddechrau'r gweithgarwch, fel darn bach o ffrwyth neu ddau gracer bach <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/exercise/blood-sugar-levels>

- Os yw eich lefelau glwcos yn 4-5mmol/l yn ystod gweithgarwch, cymerwch 2-3 tabled glwcos neu ychydig o losin. Ar ôl y gweithgarwch, dylech gael byrbryd bach fel darn bach o ffrwyth, 2 gracer bach, gwydraid bach o laeth. Bydd hyn yn helpu i leihau'r risg o hypo.
- Fodd bynnag, os yw eich lefelau glwcos yn gostwng o dan 4mmol/l, rhaid i chi gymryd carbohydrad sy'n gweithredu'n gyflym (gweler y canllawiau hypo uchod).

## Triniaeth ar gyfer hypo

10-15g o garbohydrad h.y. 3-5 tabled glwcos, 100ml o Coke, 200ml o sudd ffrwythau.

Ailbrofwch 10-15 munud yn ddiweddarach, ailadroddwch os yw eich lefelau glwcos yn llai na 4. Os yw dros 4, dylech fwyta byrbryd bach fel darn bach o ffrwyth neu ddau gracer bach neu'ch pryd bwyd.

## Peiriant monitro glwcos fflach

Gall y system hon fod yn ffordd ddefnyddiol iawn i ddeall sut mae lefelau glwcos eich gwaed yn ymateb i fwyd a gweithgarwch - gallai hyn fod yn amser da i'w drafod gyda'ch tîm Diabetes.

Bydd gwirio lefelau glwcos eich gwaed yn rheolaidd cyn, yn ystod ac ar ôl gweithgarwch yn ei gwneud hi'n haws addasu i ymarfer corff.

### Diabetes UK - Technoleg a Diabetes

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/diabetes-technology>

### Diabetes Technology Network

<https://abcd.care/dtn/education>

Dysgwch sut i ddarllen a deall eich saethau:

### Dehongli olion dyddiol - ar gyfer defnyddwyr Libre

<https://abcd.care/resource/interpreting-daily-traces>

## Cwrs addysg Insulin X-PERT

Mae X-PERT insulin yn gwrs addysg strwythuredig a gynhelir dros 6 wythnos. Mae grwpiau o bobl sy'n cymryd inswlin yn ei fynychu i ddysgu mwy am Diabetes, addasu inswlin, carbohydradau, ymarfer corff a mwy. Siaradwch â'ch tîm Diabetes i weld a ydyn nhw'n ei gynnal yn eich ardal chi ac a fyddai modd iddyn nhw eich cyfeirio chi i gymryd rhan.

<https://www.xperthealth.org.uk/programmes/#insulin>

# Mae bwyd yn bwysig i'ch iechyd a'ch lles. Ystyriwch sut gall maeth effeithio ar lefelau glwcos eich gwaed a'ch pwysau

## Byw'n iach

Gall bwyta'n iach helpu i leihau colesterol, pwysedd gwaed ac amddiffyn rhag strôc a chanser. Dysgwch fwy am reoli Diabetes a bwyta'n iach.

Gall bwyta'n dda wella eich iechyd ac mae'n cysylltu'n dda â gweithgarwch. Mae cael amrywiaeth o faetholion fel carbohydradau, protein, fitaminau, mwynau a ffibr yn hyrwyddo lles, hefyd. Dysgwch yma am ddogneau a pha garbohydradau sy'n dda i'ch iechyd a'ch lefelau glwcos.

<https://www.bda.uk.com/resource/healthy-eating.html>

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes>

## Canllaw Bwyta'n Iach

Dilynwch y **Canllaw Bwyta'n Iach** i ddeall beth ddylech chi ei fwyta i gyflawni diet cytbwys.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

**Mae'n rhoi arweiniad i ni ynghylch faint y dylem ei fwyta ar gyfer cymeriant iach:**

- AAnelwch at 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd
- Dewiswch fathau grawn cyflawn o fara, pasta a reis
- Mae corbys/ffa yn ffynhonnell dda o brotein
- Dewiswch doriadau cig heb lawer o fraster, a meny, caws ac iogurt braster is
- Dylech fwyta pysgod olewog 1-2 gwaith yr wythnos
- Dylech leihau faint o siocled, cacennau, creision, sglodion, cludfwdydydd ac ati rydych yn eu bwyta

## Newidiwch

- Bariau o siocled i ddogn lai neu fisged siocled
- Mwy nag 1 bisgedi ar y tro i 1 bisged
- Diodydd pefriog llawn siwgr i ddiodydd diet / sero/ heb siwgr wedi'i ychwanegu
- Siwgr i felysydd

## Byrbrydau iach eraill

- Newidiwch fisgedi am ddogneau bach o ffrwythau
- 2 gracer bach, ychwanegwch hummous, caws, ham
- 2-3 ffon fara
- Cnau
- Ffyn salad



## Maint dognau

Gall faint o garbohydrad rydych chi'n ei fwyta gael effeithiau gwahanol ar lefelau glwcos. Os byddwch chi'n bwyta dognau mwy, gall hyn gynyddu eich lefelau glwcos. Edrychwch ar eich dognau i weld a ellir eu lleihau neu wneud newidiadau iachach am fwydydd carbohydrad a braster is.

### Dyma enghreifftiau o fwydydd carbohydrad:

- Pasta, reis, tatws, bara, grawnfwydydd
- Ffrwythau a llaeth
- Siocled, cacennau, bisgedi, creision

### Dognau carbohydrad addas

- Tair llwy fwrdd orlawn o rawnfwyd, traean o beint o laeth
- Dwy sleisen o fara / un tortila mawr neu fara pitta.
- Un taten bob fach / 4-5 taten maint wy
- Tua 150-180g o basta neu reis wedi'i goginio

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/portion-sizes>

## X-PERT

Mae X-PERT yn rhaglen addysg strwythuredig a gynhelir dros 6 wythnos. Mae grwpiau o bobl yn mynychu sydd eisiau dysgu mwy am Ddiabetes, dognau, brasterau, ymarfer corff, a mwy.

Efallai y bydd rhai ardaloedd yn cynnal rhaglen addysg Diabetes untro a fydd yn esbonio sut a pham y gall bwyta'n iach ar gyfer Diabetes fod o fudd i'ch iechyd.

Siaradwch â'ch tîm Diabetes i weld a ydyn nhw'n ei gynnal yn eich ardal chi, ac a fyddai modd iddyn nhw eich cyfeirio chi i gymryd rhan yn y naill raglen addysg.

[xperthealth.org.uk](http://xperthealth.org.uk)

## My Desmond

Mae My Desmond yn wefan sy'n cynnwys mwy o wybodaeth am fwyta'n iach a rheoli Diabetes.

<https://www.mydesmond.com>



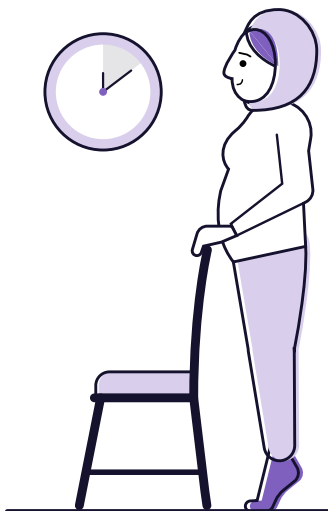
# Dechreuwch yn Fach ac Adeiladwch Arno.

Gall penderfynu pa weithgarwch sydd orau i chi fod yn anodd. Cofiwch ddod o hyd i weithgareddau rydych chi'n eu mwynhau. Dechreuwch yn fach ac adeiladwch arno.

Cofiwch drafod gyda meddyg pa weithgareddau sy'n addas i chi os oes gennych unrhyw gyflyrau iechyd eraill.

## Mae'r camau bach syml yn bwysig:

- Ceisiwch symud o gwmpas mwy yn y cartref. Codwch a symudwch eich breichiau a'ch coesau pan fyddwch yn eistedd i lawr.
- Codwch a symudwch o gwmpas yn amlach, hyd yn oed os dim ond am ychydig funudau ar y tro e.e. 5-10 munud bob awr, rhwng rhaglenni teledu, rhwng cyfarfodydd gwaith.
- Cerddwch i fyny ac i lawr y grisiau sawl gwaith bob dydd
- Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft
- Parciwch ymhellach i ffwrdd o ble mae angen i chi fod a cherddwch weddill y ffordd
- Dawnsiwch o gwmpas eich cegin bob dydd



### Fideos ymarfer corff Stiwdio Ffitrwydd

<https://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio>



### Ymarferion cryfder a hyblygrwydd

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flexibility-exercises/strength-and-flex-exercise-plan-how-to-videos/>



### Ymarferion wrth eistedd ar gyfer cryfder a hyblygrwydd

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flexibility-exercises/sitting-exercises/>



### Fideos ymarfer corff gartref

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/>



### Sut i fod yn fwy actif

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/how-to-be-more-active/#exercise-plans>



### Ymarferion aerobig a rhedeg

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/>



### Cerdded ar gyfer iechyd

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/walking-for-health/>



### Ymarferion pen-glin ar gyfer rhedwyr

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/knee-exercises-for-runners/>

## Canllawiau gweithgarwch corfforol



### Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion hŷn (dros 65 oed)

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-older-adults/>

- Dylai oedolion hŷn anelu at wneud gweithgarwch bob dydd
- Mae gweithgareddau hamddenol yn ddefnyddiol e.e. mynd am dro fer
- Mae gweithgarwch sy'n gwella cryfder, cydbwysedd a hyblygrwydd ddeuddydd yr wythnos yn bwysig e.e. garddio, pilates, ioga cadair



### Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion 19 i 64 oed

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/>

- Gall dilyn canllawiau o 30 munud, bum gwaith yr wythnos, helpu i leihau'r risg o glefyd y galon neu strôc
- Mae ymarferion cryfder ddeuddydd yr wythnos yn ddefnyddiol e.e. ioga, codi pwysau
- Dylid gwasgaru gweithgarwch dros yr wythnos
- Mae ceisio treulio llai o amser yn eistedd i lawr yn fuddiol i'ch calon a'ch iechyd



### Cyngor ffitrwydd i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/wheelchair-users-fitness-advice/>

- Mae gweithgareddau cryfhau cyhyrau yn bwysig. Mae'r Math o weithgarwch yn dibynnu ar eich gallu corfforol
- Anelwch at gynyddu cyfradd curiad eich calon a bod ychydig allan o wynt
- Adeiladwch i fyny'n araf
- Anelwch at gryfhau eich cyhyrau yn eich ysgwyddau a'ch cefn
- Trafodwch eich anghenion gyda'ch canolfan hamdden neu gampfa leol



# Ydych chi'n fenyw ac o oedran geni plant? Neu a ydych chi'n feichiog?

**Mae'n bwysig bod gennych reolaeth glwcos ardderchog ar yr adeg y byddwch yn beichiogi a thros y 12 wythnos gyntaf i helpu asgwrn cefn a chalon y babi i ffurfio'n iawn. Mae risg uwch o gamesgoriad gyda lefelau glwcos uwch. Drwy gydol beichiogrwydd, mae rheolaeth dda yn bwysig i gadw'r babi yn iach gan y gall lefelau glwcos uchel rheolaidd achosi i'r babi dyfu'n rhy fawr.**

Mae risgiau i'r babi os ydych chi'n cymryd rhai Mathau o feddyginiaeth, fel statinau a thabledi pwysedd gwaed. Dylech hefyd gymryd dogn uchel o asid ffolig (5mg, cyn i chi feichiogi os yw'n bosibl) sy'n cael ei ragnodi gan y meddyg teulu, nid dros y cownter. Mae hyn yn helpu i leihau'r risg o unrhyw broblemau adeg beichiogi.

Gallwch siarad â'ch meddyg teulu neu dîm Diabetes am y risgiau hyn ac efallai y bydd rhai ardaloedd yn cynnig apwyntiad clinig i drafod gyda'r Ymgynghorydd Diabetes yn fanwl sut i sicrhau beichiogrwydd iach.

## Cyn beichiogrwydd

Gall ymarfer corff rheolaidd wella ffrwythlondeb a'ch helpu i feichiogi. Gall ymarfer corff cyn beichiogrwydd ac yn ystod beichiogrwydd eich helpu i gael beichiogrwydd iach.

**Ymarfer corff a bod yn egnïol wrth geisio beichiogi** <https://www.tommys.org/pregnancy-information/planning-a-pregnancy/are-you-ready-to-conceive/being-active-when-trying-to-conceive>

## Yn ystod beichiogrwydd

Gall gweithgarwch yn ystod beichiogrwydd helpu i gefnogi eich siâp newidiol. Gall hefyd helpu i leihau magu pwysau gormodol. Gall ymarfer corff gynnig llawer o fuddion i chi a'ch babi ond gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n ei gor-wneud hi ac yn anafu eich hun. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/1054538/physical-activity-for-pregnant-women.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1054538/physical-activity-for-pregnant-women.pdf)

Mae'r canllawiau'n awgrymu 150 munud yr wythnos, wedi'u rhannu'n sesiynau llai fel 30 munud y dydd. Gweithgarwch corfforol ar gyfer menywod beichiog ([publishing.service.gov.uk](https://publishing.service.gov.uk)).

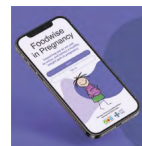
### Ymarfer yn ystod beichiogrwydd

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/being-healthy/exercise>

<https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy>

### Diet iach yn ystod beichiogrwydd

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet/>



### Ap Foodwise in Pregnancy

<https://bcuhb.nhs.wales/health-advice/best-start/app/>

## Ydych chi wedi datblygu Diabetes yn ystod beichiogrwydd?

Gall 30 munud o weithgarwch ar ôl prydau bwyd helpu i gadw eich lefelau glwcos ar y trywydd iawn.

Rydych mewn perygl o ddatblygu Diabetes yn ystod beichiogrwydd os cewch chi feichiogrwydd arall a'ch bod mewn perygl o ddatblygu Diabetes Math 2 yn y dyfodol. Gall parhau i fwyta cymeriant iach, bod yn egniïol a bod eich pwysau yn gyfartalog ar gyfer eich taldra, leihau'r risg hon.

Gall y ddolen hon eich helpu i leihau'r risg o ddatblygu Diabetes Math 2 yn y dyfodol. Fe'i gelwir yn Baby Steps

<https://www.letspreventdiabetes.wales/>

Os ydych chi wedi datblygu Diabetes Math 2 ar ôl cael Diabetes yn ystod beichiogrwydd, ac yr hoffech gael babi arall, mae'n bwysig bod lefelau glwcos eich gwaed ar y lefel darged cyn beichiogi (HbA1c llai na 48mmol / mol). Bydd hyn yn helpu i leihau'r risg o broblemau'n digwydd, y soniwyd amdanynt yn gynharach yn yr adran hon.

Siaradwch â'ch meddyg teulu i gael prawf gwaed cyfredol ac edrychwch ar y meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd i gael y cyfle gorau posibl o gael beichiogrwydd iach.



Gyda diolch i'r **Grŵp Cyfeirio Cleifion Cymru Gyfan** am sylwadau ar gynnwys y llyfryn