Trefn Ddeietegol ar gyfer Paratoi'r Coluddyn (Colonosgopi)

Argymhellir eich bod yn bwyta deiet ffeibr isel, ac yn yfed digon o hylifau clir.
Dylid dilyn y canllawiau deietegol hyn yn ychwanegol at y carthyddion (moddion sy'n gwneud i chi eisiau mynd i'r tŷ bach), y dylech eu cymryd yn ôl cyfarwyddyd y meddyg.

Dau ddiwrnod cyn y colonosgopi gallwch fwyta/yfed:
Dŵr, sgwash, lemonêd, coke, Lucozade, sudd ffrwythau.
Llaeth, te neu goffi gyda llaeth / siwgr
Cornflakes, Frosties, Rice Krispies, Special K, Coco Pops gyda llaeth/siwgr.
Bara/tost gwyn gyda thipyn bach o fenyn / margarîn
Mêl jeli jam (dim pips / hadau / pil), golden syrup, marmite
Bisgedi plaen, e.e. Rich Tea a Marie
Cawl tun/pecyn - oxtail, tomato, cyw iâr, consommé, Bovril,
Cawl llysiau – wedi'i hidlo / straenio.
Cigoedd plaen heb lawer o fraster a grefi e.e. twrci, cyw iâr (dim croen), cig eidion, cig oen, porc, ham a bacwn
Caws braster isel e.e. caws bwthyn, cheddar braster isel
Pysgod wedi'u grilio / potsio / pobi, bysedd pysgod wedi'u grilio
Pysgod tun (olew wedi'i ddraenio) e.e. tiwna, sardinau, pilchardiau
Tatws wedi'i ferwi/stwnsio, reis gwyn wedi'i ferwi, pasta gwyn wedi'i ferwi, spaghetti mewn tun (nid ffa)
Iogwrt naturiol / ffrwythau / fromage frais – llyfn, dim darnau ffrwythau
Pwdin llaeth e.e. cwstard, reis, semolina, mousse, instant whips, jeliau
Hufen iâ, loliau iâ
Melysion wedi'u berwi, jelly babies, fruit gums, pastilles a mints.

DYLECH OSGOI: pob maeth o ffrwythau, llysiau (heblaw tatws wedi'u berwi/ stwnshio) bara gwenith cyflawn, grawnfwydydd/reis/pasta grawn cyflawn, bisgedi gwenith cyflawn. Bwydydd wedi'u ffrio a brasterog e.e. hufen, caws, wyau, crwst, pasteiod, siocled, creision a chnau

Diwrnod cyn y colonosgopi:
Dim ond y bwydydd / diodydd canlynol y gellir eu cymryd:
Digon o hylifau, yn enwedig dŵr a sgwash
Lemonêd, coke, Lucozade, sudd ffrwythau
Te neu goffi gyda thipyn bach o laeth / siwgr
Consommé (cawl clir), Bovril, marmite
Jelly, loliau iâ (dim hufen iâ)
Melysion wedi'u berwi, jelly babies, fruit gums, pastilles a mints.

Ni chaniateir bwyd o hanner nos ymlaen
Ar ddiwrnod y colonosgopi dylech lanhau'ch dannedd a rinsio eich ceg gyda ychydig bach o ddŵr. Gallwch yfed dŵr hyd at 1 awr cyn eich llawdriniaeth, rhoddir yr amser hwn i chi yn ystod eich apwyntiad cyn yr asesiad.
Cysylltwch â'r tîm pediatrig os oes gennych unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r deiet hwn.

Ysbyty Athrofaol Cymru
02921 845331