

Y Grŵp Trawsbleidiol ar Ddiabetes  
Gordewdra a'i Atal – 20 Medi 2017

### Sylwadau rhagarweiniol Jayne Bryant AC

Croesawodd Jayne y cynrychiolwyr a chyflwynodd gefndir y mater:  
Gordewdra yw'r ffactor risg mwyaf o ran datblygu diabetes math 2. Bellach caiff 27.3% o blant yng Nghymru eu cyfrif fel bod dros eu pwysau neu'n ordew, ac mae nifer y plant 4-5 oedd sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn y flwyddyn dderbyn yn yr ysgol (26 y cant) yn uwch nag yn Lloegr (23 y cant) ac yn uwch nag unrhyw un o ranbarthau Lloegr, lle mai'r uchaf yw 24 y cant.

Mae'n fater eang iawn sy'n effeithio ar lawer iawn o bobl, a'r rhai mwyaf agored i niwed yn anghymesur o aml. Dyna pam ein bod wedi dewis mynd i'r afael â'r mater hwn heddiw.

### *Cyflwyno'r siaradwr cyntaf*

### Gordewdra ymysg Oedolion a Diabetes Math 2 yng Nghymru Yr Athro

#### **Jonathon Richards**

*Cyn-feddyg teulu, cyn-gyfarwyddwr clinigol ardal, athro gwadd ym maes gofal sylfaenol, Prifysgol De Cymru*

Mae Jonathon newydd ymddeol o fod yn feddyg teulu ym Merthyr, ac fe gadeiriodd Diabetes UK Cymru am flynyddoedd lawer. Mae wedi dioddef o ddiabetes math 2 ers 15 mlynedd.

- **Mae modd** gwrthdroi diabetes math 2 – rhywbeth sydd wedi'i drafod mewn cylchgronau meddygol yn ddiweddar, gyda'r gefnogaeth iawn, y gwasanaethau iawn a dulliau iechyd y cyhoedd. Nid oedd hyn yn bosibl pan gafodd ei ddiagnosisio gyntaf.
- Mae camau atal yn allweddol – ond mae'n anodd oherwydd bod llawer o'r camau yn ymwneud â ffordd bersonol o fyw, a ffactorau allanol fel tloedi ac amddifadedd. Mae Jonathon wedi gweithio ym Merthyr ers 40 mlynedd – un o'r lleoedd lleiaf iach, ac mae hyn wedi bod yn ffactor enfawr yn ei waith.
- Dylai meddygon teulu a gofal sylfaenol gymryd y rôl o gydweithio â Llywodraeth Cymru, gan ddefnyddio pwerau datganoledig.
- Tri llwybr yn gysylltiedig â gofal sylfaenol:
  - Llwybr y claf: o beidio â bod mewn perygl – mewn perygl – cyflwr – diagnosis – gofal diwedd oes
  - Claf drwy'r gwasanaeth: gwneud y gwasanaeth yn hygyrch
  - Llwybr ymarferwyr: cynllunio gwasanaethau
- Mae yna fwy o bobl â risg canolig o ddiabetes – mae angen canolbwyntio ar y grŵp mwy o faint hwn i'w hatal rhag cyrraedd risg uchel, yn hytrach na dim ond canolbwyntio ar y rheini sydd yn y grŵp risg uchel
- Mae dietegwyr yn hanfodol yn y strategaeth hon – mae'r angen mewn cymdeithas mor fawr
- **Risgiau gordewdra:** yn effeithio ar y ffordd y mae eich corff yn cyfathrebu â'ch ymennydd
  - Nid yw'n dweud wrthy'ch chi pan fyddwch chi'n llawn
  - Nid yw'n dweud wrthy'ch chi pryd mae gennych ddigon o egni

- Ceisio dweud wrthyhych chi i beidio ag ymarfer/cadw egni
- Nid** yw'n fater o ddiffyg ewyllys: dyna yw'r arwyddion gan eich corff
- **Penderfynyddion:**
  - Amddifadedd ac anghydraddoldeb o'r groth ymlaen
  - Deiet a ffordd o fyw
  - Straen a chwsg (un llai amlwg)
  - Gwrthsefyll inswlin a geneteg methiant celloedd beta
  - Chwant bwyd
  - Leptin a chymhelliant
- Pedwar llwybr genetig gwahanol sy'n effeithio ar y tebygolrwydd o gael diabetes – gall ymarfer corff newid llwybrau genetig (y math iawn o ymarfer corff)
  - Mae'n bwysig pwysleisio'r newidiadau bach i ffordd o fyw a all wneud gwahaniaeth enfawr; er enghraifft, sefyll i fyny a chodi'ch sodlau bob 20 munud
- Problem gydag agwedd Iechyd Cyhoeddus Cymru – yn hytrach na dweud wrth rieni/gofalwyr i newid arferion, mae'r ffocws ar sicrhau bod y plant yn gwybod am y pethau hyn. Fodd bynnag, mae angen i ni addysgu'r rhai sy'n gofalu am y plant hefyd.
- **Amlygrwydd amgylcheddau obesogenaidd:**
  - Diffyg dewisiadau iach mewn ardaloedd sydd eisoes yn llai iach – mae algorithmau archfarchnadoedd yn gwerthu mwy o'r pethau hyn sy'n gwerthu, felly mae'n dod yn gylch dieflig
  - Maint prydau
  - Argaeledd ymarfer corff (codi ar eich traed a chodi'ch sodlau fel enghraifft – cyfarfodydd a gweithleoedd ar eich eistedd)
  - Alcohol
  - Angen mynd i'r afael â hylendid cwsg – ffactor mawr ac elfen sy'n achosi diabetes
- A oes digon o ddeietegwyr cymunedol ar gael i helpu i fynd i'r afael â'r broblem hon?

Mae rhestr wirio fawr o bethau y mae angen inni fynd i'r afael â nhw yng Nghymru i wella gwaith atal diabetes

### Gordewdra yn ystod plentyndod yng Nghymru **Dr Ambika Shetty**

#### *Pediatregydd/Diabetolegydd Ymgynghorol*

Nid yw'r argymhellion ar gyfer atal/mynd i'r afael â gordewdra a diabetes ymhlith plant yn golygu unrhyw beth oni bai ein bod yn eu rhoi ar waith – mae staff y gwasanaeth iechyd yn teimlo'n ddiymadferth ac yn teimlo bod cymunedau'n cael eu bradychu

#### **Astudiaeth achos** – gweld yr arwyddion yn gynt

- 5 oed, gyda BMI o 45, yn pwyso 65.3kg (dangoswyd lluniau i'r cynrychiolwyr, ond heb ddangos wyneb y plentyn)
- Problemau cysgu (gan gynnwys apnoea cwsg), bwydydd sothach a phroblemau deiet, a phroblemau cymdeithasol eithafol,
- Prinder gweithgarwch ac yn methu mynd i'r ysgol
- Acanthosis amlwg ar y gwddf, ceseiliau a'r afl - ymwrthedd inswlin
- **Camau atal:** dylai arwyddion fod wedi cael eu gweld yn gynt, dim digon o welliant

Mae gwasanaethau cynnedigol yn hanfodol i addysgu ac annog mamau/sicrhau bod y gefnogaeth a'r amgylchedd iawn yno i blant

- Mae cymunedau BME yn wynebu risg uwch, gydag amddifadedd yn achos enfawr – dosbarthiad ethnig
- Effaith a chost enfawr i gymdeithas – yn bersonol ac yn ariannol
- **Effaith ar blant:**
  - Glasoed cynnar
  - Problemau anadlu – asthma, cyflyrau anadlol
  - Yn arwain at ganser
  - Anhwylderau seicolegol – gorbryder, hunan-barch, bwlio (gall fod yn gylch dieflig)

Canran uchel o bwysedd gwaed uchel mewn achosion o ddiabetes math 2

- **Effaith ar gymdeithas:**
  - Disgwyliad oes is os ydynt yn parhau i fod yn ordew yn ystod plentyndod
  - Mae gordewdra ymhlith oedolion yn costio'r £ 4.2 biliwn y flwyddyn i'r GIG
  - Cysylltiedig â llai o gynhyrchiant yn y gweithle
- **Ymyriadau:** dylai strategaethau ac ymyriadau fod yn rhai hirdymor
  - Canolbwyntio ar bwysau iach, nid gordewdra'n unig
  - Cynnwys pob unigolyn, gan ganolbwyntio ar blant, yn enwedig yn gynnar yn natblygiad plentyn
  - Dull cymdeithasol o fynd i'r afael â gordewdra – personol, teuluol, cymunedol a chenedlaethol
  - Theoriau newid ymddygiad yn seiliedig ar dystiolaeth ochr yn ochr â chanllawiau addysg iechyd traddodiadol
  - Gweithio mewn partneriaeth ar draws y Llywodraeth, gyda phartneriaid mewn llywodraeth leol, byrddau iechyd lleol, ysgolion, cyrff anllywodraethol, diwydiant a chymdeithas ehangach

#### Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan

Mae manteision gweithredu yn cynnwys:

- Cyd-fynd â'r agenda atal problemau
- Gostyngiadau mewn diabetes math 2/problemau cymalau/risgiau gordewdra yn y dyfodol wrth i blant ddod yn oedolion
- Mae ymchwil yn dangos bod modd atal 58% o bob achos o ddiabetes math 2
- Llai o ddiffyg hunan-barch/iselder/gorbryder i'r plentyn, effaith gadarnhaol ar ddysgu a datblygu
- Gostyngiad posibl mewn lefelau gordewdra teuluol
- Mae'r rheini sydd eisoes dros eu pwysau neu'n ordew angen cymorth ar unwaith. Yn achos y rheini nad ydynt yn dargedau posibl ar gyfer mesurau ataliol, gellir cynnig triniaethau effeithiol i drin gordewdra ymhlith plant a rhoi budd i'r teulu ehangach.
- Mae'r risg o beidio â gweithredu naill ai gwasanaeth rheoli pwysau lefel 2 neu lefel 3 yn cynnwys gwrthdroi'r duedd i lawr o ran gordewdra plant ac felly cynnydd mewn risgiau cyfochrog

#### Lleihau Diabetes Math 2 a Gordewdra yn Lloegr Amy Smullen

*Uwch-swyddog Polisi, Diabetes UK*

Rhoi diweddariad ar y sefyllfa yn Lloegr. Tri darn i'r jig-so:

1. Ymwybyddiaeth ymhlith grwpiau risg
2. Gweithredu, grymuso a chefnogi
3. Cymdeithas sy'n newid – cael gwared ar yr amgylchedd obesogenaidd
  - Gordewdra – risg llawer uwch o ddiabetes math 2
  - Mae bod ar bwysau iach yn lleiafrif – yn 2020, bydd 60% o fechgyn mewn cymunedau difreintiedig yn ordew o'i gymharu ag 16% mewn cymunedau cyfoethog
  - Strategaeth Llywodraeth y DU ar gyfer mynd i'r afael â hyn
  - Ardoll diodydd meddal – yr un broblem siwgr fwyaf i blant – bydd strategaeth Llywodraeth y DU yn codi tâl ar y cwmni am ddefnyddio siwgr, neu bydd yn rhaid iddynt godi'r prisiau
    - Yr hyn sydd ei angen, yn ogystal â rhaglen lleihau siwgr, yw rhaglen lleihau calorïau
    - Hefyd mae angen ymdrin â maint prydu a braster dirlawn
  - Nodi'r oedolion sy'n wynebu risg uwch:
    - Mae Healthier You yn rhaglen ddwys yn ymdrin â ffyrdd o fyw sy'n cael ei hariannu'n ganolog gan y GIG. Gellir ei gyfeirio drwy feddyg teulu, hunangyfeirio neu brofion post. Mae'r rhaglen hefyd yn dechrau gweld mwy o ddynion a phobl o gymunedau BME – *mae'n dechrau gweithio*
    - Rhaglen dda, ond drud felly nid yw'n cael ei rhagnodi bob amser
  - Nid yw plant mewn risg o ddiabetes 2 yn cael eu nodi ar hyn o bryd – dim ffordd o fesur
    - Canlyniadau'r rhaglen mesur plant – drwy ysgolion
    - Rhaglen bwyd ysgolion:
      - yn cael ei chymhwyso'n anghyson
      - Mae academiâu wedi'u heithrio rhag cyflwyno hyn os cawsant eu hagor rhwng 2010 a 2014, sy'n golygu nad yw 4,000 o ysgolion yn cymryd rhan
  - Mae'r diffiniadau o siwgr bellach yn amherthnasol

Mawrth 2018 – gostyngiad mewn diodydd meddal siwgr uchel mewn ysbytai yn Lloegr; bydd diodydd llawn siwgr yn cael eu gwahardd yn llwyr os na fyddant yn cydymffurfio

Mae angen dyluniad pensaernïol ar archfarchnadoedd sy'n hyrwyddo dewisiadau iachach

**Yn y pen draw** – nid yw strategaeth Llywodraeth y DU ar gyfer Lloegr yn ddigon da ac nid yw'n mynd yn ddigon pell, ac mae gennym gyfle go iawn yng Nghymru i fynd ymhellach drwy'r strategaeth gordewdra genedlaethol – gwnewch yn siŵr bod yr holl argymhellion hyn yn cael eu clywed

Trafodaeth: Deddf Iechyd y Cyhoedd Cymru 2017 a Strategaeth Gordewdra Genedlaethol Cymru **Sara Moran**

*Rheolwr Polisi a Materion Cyhoeddus, Diabetes UK Cymru*

Trafod y strategaeth gordewdra sydd ar y gweill yng Nghymru a sut y gallwn ddylanwadu arni.

Iechyd y Cyhoedd Cymru 2017 – dim digon o gamau gweithredu yn achos diabetes, ond sicrhawyd y strategaeth drwy welliant Plaid Cymru

**Rhwymedigaethau Llywodraeth Cymru:**

- Rhaid i Weinidogion Cymru gyhoeddi strategaeth genedlaethol ar atal gordewdra, a lleihau lefelau gordewdra
- Rhaid i'r strategaeth bennu amcanion a fydd yn cyfrannu at atal gordewdra a lleihau lefelau gordewdra
- Nodi sut mae gweinidogion yn bwriadu cyflawni'r amcanion penodedig
- Adolygu'r strategaeth bob tair blynedd
- Ymgynghori â'r rheini sy'n briodol yn eu barn hwy a) cyn cyhoeddi'r strategaeth gyntaf, a b) cyn pob adolygiad

**Llwybr gordewdra 2010** – 7-8 mlynedd yn ôl, ac mae mentrau eraill wedi cael eu rhedeg mewn gwahanol ffyrdd ers hynny

#### Strategaeth Gordewdra Genedlaethol Cymru

- Ddim yn gwybod llawer, beth i'w ddisgwyl hyd yn hyn
- Rydym yn gwybod mai'r Prif Swyddog Meddygol a fydd yn arwain ar ymgysylltu – ni fydd hyn yn digwydd yn gyflym
- Angen mynd i'r afael â 10 o gamau gweithredu brys i fynd i'r afael â gordewdra: amddiffyn plant rhag marchnata bwyd sothach; ardoll ar ddiodydd llawn siwgr; llai o siwgr, braster dirlawn a halen yn ein bwyd; llai o hyrwyddo bwyd afiach; labeli goleuadau traffig ar fwydydd wedi'u prosesu; ysgolion yn gweini prydau iach a dysgu plant sut i goginio; rhyddid gan ALLau i gymryd camau lleol yn erbyn gordewdra; bwyd iach mewn ysbytai; hyfforddiant llawn i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol i atal gordewdra; cyllid ar gyfer rhaglenni rheoli pwysau plant
  - Ni allwn eu newid i gyd yng Nghymru oherwydd nad oes gennym yr holl bwerau angenrheidiol
- Camau i atal problemau yn bennaf, yn hytrach na thriniaeth – ond mae'r ddwy elfen yn angenrheidiol

#### Cwestiynau/Sylwadau:

Nid oes digon o bwyslais eto ar yr opsiwn o wrthdroi diabetes math 2 – mae meddygon teulu yn rhagnodi meddyginiaeth, ond nid ydynt yn siarad am ei wrthdroi gan ei fod yn cael ei wneud fel rhywbeth sy'n 'rhy anodd' i'w wneud, ac nid ydynt yn disgwyl i bobl fwrw ymlaen â hyn.

- Mae angen tîm o bobl feddygol i roi cyngor (newid ymddygiadol/ffordd o fyw)
- Ai deddfwriaeth/camau gan Lywodraeth Cymru yw'r ffordd iawn ar gyfer newid pethau?

Angen ystyried gyda system goleuadau traffig/cyfrif carbohydradau – a yw pobl yn gallu gwneud hyn eu hunain? A oes gan bobl yr adnoddau cywir?

- Y broblem o gamddealltwriaeth gyda gofal sylfaenol – mae angen arbenigwyr/dietegwyr bwyd sy'n gallu defnyddio'r iaith fwyaf hygyrch a chyfathrebu mewn ffordd y mae pobl yn ei deall. Mae angen neges gyson/mae angen i strategaeth Cymru edrych ar anghenion penodol Cymru o'r cychwyn (e.e. gwahaniaeth mewn amddifadedd)
- Mae Bwyd Doeth yn brosiect pilot yn ystod beichiogrwydd - mae angen mawr am ofal allweddol cynnedigol i addysgu rhieni, a gallai Llywodraeth Cymru ei gyflwyno mewn ardaloedd o arfer da

Mae ymarfer corff yn ffactor mawr iawn – ond mae'r gost sy'n gysylltiedig ag ariannu ymarfer corff i bobl i ddechrau yn werth chweil oherwydd y bydd yn atal cost enfawr yn y dyfodol

Mae pob person â math 2 yng Nghymru yn dod o'r 20% isaf mewn cymdeithas – mae hyn hyd yn oed yn fwy gwir yn achos plant. Yn achos plant, mae mwy o arbenigwyr ynghylch math 1, ond rydym angen mwy o arbenigwyr ynghylch gordewdra plant (deietetig o bosibl). Ffiniau annelwig gydag iechyd y cyhoedd – mae angen i ni fynd ymhellach, ac ymdrin â phethau mewn ffordd wahanol. Yn y pen draw, mae siwgr yn wenwynig, felly ni ddylem fod â dim mewn diodydd pefriog, yn yr un modd ag y byddem yn dileu tocsinau o gynhyrchion eraill sydd eisoes ar werth.

*Gofynnwyd am fwy o fanylion am astudiaeth achos Ambika o'r plentyn*

**Ambika:** Roedd geneteg gwaed diabetig yn y plentyn, ond deiet, anweithgarwch a phroblemau cymdeithasol a'i harweiniodd i'r cyflwr hwnnw yn y pen draw – cafodd y plentyn ei symud i ofal maeth wedi hynny, a chafodd y teulu maeth ei ail-addysgu am ei hanghenion ac arferion iach.

- Mae angen mynd i'r afael â gordewdra fel tîm, yn enwedig gordewdra difrifol. Mae seicolegwyr a PTs yn angenrheidiol gan nad yw pobl yn aml yn gwybod sut i ddianc o'r sefyllfaoedd hynny na deall y ffordd gywir o wneud ymarfer corff

Her fawr iawn – mae angen ysgogiad yn gynnar, a buddugoliaethau cynnar fel labeli bwyd

Ni all yr holl ffocws fod ar ddeietegwyr, oherwydd na fydd gwasanaeth cwbl gynhwysfawr gan fod gormod o alw. Er hynny, mae angen atal problemau ar lefel gymunedol. Mae angen inni edrych ar gydbwysedd a faint o beth sydd ei angen arnom, beth sy'n realistig a beth allwn ni ei wneud.

**Amy:** Nid yw gwasanaethau rheoli pwysau wedi'u cynnwys yn strategaeth Lloegr. Llawer o botensial ar gyfer hyn yng Nghymru

Cynhelir y digwyddiad nesaf ddydd Mercher 15 Tachwedd er mwyn lansio'r adroddiad 'Dyfodol Diabetes'