

Anhwylderau bwyta
Gwybodaeth i unigolion a theuluoedd

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Anhwylderau bwyta



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Mae anhwylderau bwyta yn afiechydon meddwl sy'n gallu ymddangos fel meddyliau a theimladau sydd ddim yn dda am fwyd a bwyta, sy'n arwain at newidiadau sylweddol mewn ymddygiad.

Yr amcangyfrif yw bod anhwylderau bwyta yn effeithio ar oddeutu 1.6 miliwn o bobl yn y DU.

Mae anhwylderau bwyta yn gallu effeithio ar bobl o bob rhywedd, cefndir, grŵp ethnig ac oedran.

Mae sawl ffurf o anhwylder bwyta, ond y rhai mwyaf cyffredin yw anhwylder gorfwyta mewn pyliau (BED), bwlimia ac anorecsia.

Anhwylder gorfwyta mewn pyliau (BED)

Mae pobl â BED yn bwyta'n rheolaidd yr hyn y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn ei ystyried yn swm anarferol o fawr o fwyd mewn cyfnod byr ac yn teimlo nad oes ganddyn nhw reolaeth wrth wneud hynny. Yr enw am hyn, yn aml, yw gorfwyta mewn pyliau.

Bwlimia nerfosa

Mae pobl â bwlimia hefyd yn

gorfwyta mewn pyliau, ond wedyn maen nhw'n cael gwared ar y bwyd maen nhw wedi'i fwyta (a elwir weithiau'n clirio) trwy wneud iddyn nhw eu hunain chwydu neu drwy ddefnyddio carthyddion.

Anhwylder osgoi a chyfyngu ar gymeriant bwyd (ARFID)

Mae ARFID yn gyflwr lle mae'r person yn osgoi rhai bwydydd neu fathau o fwyd, yn cyfyngu ar faint mae'n ei gymryd o ran cyfanswm y bwyd sy'n cael ei fwyta, neu'r ddau.

Anorecsia nerfosa

Mae pobl ag anorecsia yn cyfyngu'n sylweddol ar faint o fwyd maen nhw'n ei fwyta, yn aml yn bwyta llai nag sydd ei angen arnyn nhw i aros yn iach. Mae eu pwysau a siâp eu corff yn gallu bod yn ffocws mawr iddyn nhw.

Mae anhwylderau bwyta yn gallu cael effaith sylweddol ar iechyd ac ansawdd bywyd person. Mae aelodau'r teulu a ffrindiau yn gweld yr effaith hon hefyd.

Mae'r hyn sy'n achosi anhwylderau bwyta yn gymhleth, ond mae ymchwil yn awgrymu bod ein profiadau mewn bywyd, ein cyflwr seicolegol a'n geneteg i gyd yn chwarae rhan.

Cael cymorth

Gall effeithiau corfforol anhwylderau bwyta fod yn ddifrifol felly mae'n bwysig i bobl lle mae'r anhwylderau'n effeithio arnyn nhw gael cymorth cyn gynted â phosibl.

Y cam cyntaf tuag at gael help gydag anhwylder bwyta yw siarad â'ch meddyg teulu.

Gall mynd at eich meddyg, naill ai er eich mwyn chi'ch hun neu ar ran rhywun rydych chi'n gofalu amdano, ymddangos yn dasg anodd. Efallai y byddwch chi'n teimlo cywilydd neu euogrwydd, neu deimlo eich bod chi'n gwastraffu eu hamser.

Peidiwch â gadael i'r pethau hyn eich atal rhag siarad â'ch meddyg teulu a gofyn am help - dyna pam maen nhw yno.

Mae'n eithaf cyffredin i bobl ag anhwylder bwyta deimlo nad ydyn nhw eisiau nac angen help, oherwydd mae'r cyflwr yn gallu ymddangos fel pe bai'n rhan annatod ohonyn nhw fel person a'u hunaniaeth.

Mae'n eithaf cyffredin i bobl ag anhwylder bwyta deimlo nad ydyn nhw eisiau nac angen help, oherwydd mae'r cyflwr yn gallu ymddangos fel pe bai'n rhan annatod ohonyn nhw fel person a'u hunaniaeth.

Er enghraifft, os yw rhywun yn credu bod angen iddo golli pwysau, efallai y bydd yn teimlo bod clirio ei hun o bopeth yn ei helpu i wneud hyn, er gwaethaf yr effaith negyddol y gallai hyn ei chael ar ei lesiant corfforol ac emosiynol.



Bydd eich meddyg yn deall hyn, ac mae'n iawn i chi sôn eich bod chi'n teimlo fel hyn.

Efallai y bydd eich meddyg yn defnyddio cyfres o gwestiynau i helpu i asesu a ydych chi'n dioddef o anhwylder bwyta.

Mae'n bwysig nodi na fydd eu diagnosis yn seiliedig ar y cwestiynau hyn yn unig, a does dim rhaid i chi ddweud 'ydw/byddwn' i bob un ohonyn nhw i gael diagnosis o anhwylder bwyta.

Meddyliwch am eich atebion i'r cwestiynau hyn cyn i chi ymweld â'ch meddyg teulu - gallai helpu i wneud y sgwrs yn haws:

- Ydych chi'n gwneud i chi'ch hun fod yn sâl am eich bod chi'n teimlo'n anghyfforddus o lawn?
- Ydych chi'n poeni eich bod chi wedi colli rheolaeth dros faint rydych chi'n ei fwyta?
- Ydych chi wedi colli mwy nag un stôn (6kg) mewn cyfnod o dri mis yn ddiweddar?

- Ydych chi'n credu eich bod chi'n dew pan mae eraill yn dweud eich bod chi'n rhy denau?

- Fyddech chi'n dweud bod bwyd yn rheoli eich bywyd?

- Bydd yr hyn sy'n digwydd ar ôl i chi siarad â'ch meddyg yn dibynnu ar eich anghenion.

Mewn rhai achosion, bydd eich meddyg teulu yn mynd ati ei hun i'ch trin, ond os yw'n credu bod angen cymorth arbenigol arnoch chi, efallai y cewch eich cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl.

Efallai y cewch eich cyfeirio at wasanaeth anhwylderau bwyta arbenigol os yw eich meddyg teulu o'r farn bod angen gwneud hyn.



Triniaethau ar gyfer anhwylderau bwyta

Mae anhwylderau bwyta yn wahanol i bawb, felly mae triniaeth yn seiliedig ar anghenion pob person.

I rai pobl, y cam cyntaf efallai fydd dilyn rhaglen hunangymorth, o bosibl gydag anogaeth a chefnogaeth gan weithiwr proffesiynol ym maes gofal iechyd.

Hefyd, mae gwahanol fathau o driniaethau siarad ar gael ar gyfer anhwylderau bwyta, yn dibynnu ar eich anghenion.

Er enghraifft, mewn achosion cymedrol i ddifrifol gallai hyn gynnwys therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) neu therapi rhyngpersonol (IPT).

Mae CBT yn fath o gwnsela sy'n helpu person i ddeall a newid y ffordd maen nhw'n meddwl ac yn ymddwyn.

Mae cwnsela IPT yn canolbwyntio ar faterion gyda pherthnasoedd rhyngpersonol.

Mae'n bwysig nodi, er y gallwch ddisgwyl rhyw fath o driniaeth siarad, na fydd pob math o therapi yn briodol nac ar gael ym mhob achos.

Gall triniaeth hefyd gynnwys monitro'ch iechyd corfforol yn ofalus.

Gall unrhyw un sydd ag anhwylder bwyta gael presgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth.





Cyngor i bobl ag anhwylderau bwyta

- Gall gofyn am help fod yn anodd iawn. Siaradwch â rhywun y gallwch ymddiried ynddo, boed yn rhiant, yn athro neu'n ffrind da.
- Bydd cael eu cefnogaeth yn ei gwneud hi'n haws i chi siarad â'ch meddyg.
- Dydy gwella o anhwylder bwyta ddim yn hawdd, ac mae'n gallu cymryd amser. Ceisiwch beidio â bod yn galed arnoch chi'ch hun os bydd rhywbeth yn digwydd sy'n arafu'r broses.
- Ceisiwch ddal ati i wneud y pethau sydd o ddiddordeb i chi, fel eich hobiau neu weld ffrindiau. Gall hyn helpu i gadw eich meddwl oddi ar arferion a ffyrdd negyddol o feddwl.
- Dysgwch gymaint ag y gallwch am anhwylderau bwyta. Mae llawer o lyfrau ar gael ar y pwnc, a ffynonellau gwybodaeth ddefnyddiol ar-lein (gweler y rhestr sydd wedi'i chynnwys yn y daflen hon).
- Gall fod o gymorth i chi wybod nad ydych chi ar eich pen eich hun. Gallwch ddod o hyd i grwpiau cymorth ar-lein - mae gan BEAT, yr elusen anhwylderau bwyta, gymunedau ar-lein ar gyfer pob oed ac ar gyfer gofalwyr a theuluoedd.

Cyngor i deuluoedd, partneriaid a gofalwyr

- Os yw rhywun sy'n bwysig i chi yn ymddiried ynoch chi am ei anhwylder bwyta, ceisiwch beidio â gwylltio na chynhyrfu. Gall fod yn anodd iawn gofyn am help felly byddwch yn gefnogol a cheisiwch ddeall.
- Gofynnwch i'ch anwylyd beth fyddai'n fuddiol neu ddim yn fuddiol, gan fod pawb yn wahanol.

- Ceisiwch ei gadw'n rhan o weithgareddau cymdeithasol, hyd yn oed os nad yw bob amser yn derbyn y gwahoddiad.
- Ceisiwch osgoi gwneud sylwadau am bwysau neu edrych yn 'iachach'.
- Mae'n bwysig iawn bod yn amyneddgar. Efallai na fydd rhywun ag anhwylder bwyta bob amser yn awyddus i gael cymorth. Gall fod yn anodd delio â hyn, ond cofiwch mai'r salwch sy'n siarad, nid y person.

Ein hymchwil ARFID

Mae anhwylder osgoi a chyfyngu ar gymeriant bwyd (ARFID yn fwy cyffredin) yn gyflwr lle mae'r person yn osgoi rhai bwydydd neu fathau o fwyd, yn cyfyngu ar faint mae'n ei gymryd o ran cyfanswm y bwyd sy'n cael ei fwyta, neu'r ddau.

Cafodd ARFID ei gydnabod yn gyflwr yn 2013. Mae'n gallu arwain at ganlyniadau corfforol a seicolegol difrifol fel diffyg maeth, bwydo drwy diwb, a thrallod seicogymdeithasol.

Mae ARFID yn salwch cymhleth sy'n amlygu ei hun mewn sawl ffordd. Mae ei symptomau'n cynnwys llai o chwant bwyd, amharodrwydd i fwyta ar sail synhwyrâu, ac ofn ynghylch effeithiau anffafriol sy'n gysylltiedig â bwyta.

Gall unrhyw un o unrhyw oedran gael ARFID. Mae'n digwydd mewn plant, pobl ifanc ac oedolion. Gall ARFID ddigwydd ar unrhyw bwysau ac mae'n amrywio mewn gwahanol bobl.

Yma yn y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl, rydym wrthi'n cynnal ymchwil i ddeall mwy am ARFID er mwyn helpu i ddarparu gwell triniaeth i'r rheini y mae'r cyflwr hwn yn effeithio arnyh nhw.

I gael gwybod mwy, ewch i: ncmh.info/arfid-signup



Gwefannau defnyddiol

BEAT

Un o elusennau blaenllaw'r DU ar anhwylderau bwyta. Mae BEAT yn cynnig grwpiau cymorth ar-lein, llinellau cymorth a llyfrgell o daflenni gwybodaeth y gellir eu lawrlwytho.

beateatingdisorders.org.uk

Mind

Gwybodaeth a chefnogaeth ynghyd â thaflenni y gellir eu lawrlwytho a straeon pobl go iawn. Chwiliwch am 'anhwylderau bwyta' ar dudalen yr hafan.

mind.org.uk

Dewisiadau'r GIG

Adnoddau ar-lein gan gynnwys cyngor i rieni a ffrindiau ar sut mae cefnogi rhywun sydd ag anhwylder bwyta.

nhs.uk/eatingdisorders



Nodiadau

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ymunwch â'n cymuned ymchwil NCMH

Ymunwch â'n cymuned ymchwil heddiw a helpwch ni i ddeall cyflyrau fel anhwylderau bwyta lyn well. Nod ein hymchwil yw gwella diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bobl yn y dyfodol.

Mae ymuno â'n cymuned yn hawdd - mae angen i chi lenwi ffurflen gofrestru ar-lein sy'n cymryd tua 15 munud ac yn gofyn i chi am y canlynol:

- gwybodaeth bersonol, fel dyddiad geni ac ethnigrwydd
- iechyd meddwl a chorfforol
- ffordd o fyw

I ymuno, ewch i: cymraeg.ncmh.info

Neu
sganiwch:



Gofynnwch am yr wybodaeth ddiweddaraf



@thencmh



@ncmh_wales



/walesmentalhealth



www.ncmh.info

Cynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu (Mai 2026).

Mae NCMH yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn Saesneg hefyd. I ofyn am gopi, cysylltwch â ni.

info@ncmh.info
029 2068 8401

