RHEOLI BOL WEDI CHWYDDO A GWYNT

CYFLWYNIAD

Bydd pobl â Chlefyd Llid y Coluddyn (IBD), sy'n cynnwys Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon (Ulcerative Colitis), yn sôn yn aml bod eu bol wedi chwyddo. Mae nifer hefyd yn poeni am gynhyrchu gormod o nwy ac effeithiau hynny, megis y bol yn gwneud sŵn a gollwng gwynt.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn ateb rhai o'r cwestiynau sy'n codi amlaf ynghylch bol wedi chwyddo a gwynt. Mae hefyd yn cynnwys awgrymiadau ac argymhellion sydd wedi bod yn ddefnyddiol i rai pobl wrth iddynt reoli'r symptomau hyn.

BETH SY'N ACHOSI BOL WEDI CHWYDDO A GWYNT?

Ceir sawl rheswm posibl sy'n esbonio pam mae pobl yn dioddef bol wedi chwyddo a gwynt. Un o'r prif ffactorau sy'n achosi bol wedi chwyddo yw nwy. Gall nwy gael ei ddal yn y stumog a'r perfedd (coluddion) gan achosi i'r bol chwyddo, neu gall gael ei waredu drwy ollwng gwynt. Mae mwy o wybodaeth am hyn isod.

Mae bol wedi chwyddo hefyd yn un o symptomau cyffredin Syndrom Coluddyn Llidus (IBS). Mae hwn yn gyflwr sy'n wahanol i IBD, ond mae mwy o risg y bydd pobl sydd â Llid Briwiol y Colon a Chlefyd Crohn yn cael IBS. Felly, mae'n ddigon posibl y bydd pobl sy'n dioddef IBD hefyd yn profi symptomau tebyg i symptomau IBS. Er enghraifft, gallai pwl o Lid Briwiol y Colon arwain at symptomau coluddyn llidus, sy'n cynnwys bol wedi chwyddo, a allai bara am sawl mis.

Awgrymwyd bod bol wedi chwyddo yn fwy tebygol o ddigwydd os ydych yn rhwym. Gall bwyta llawer o fwydydd llawn braster achosi i'r stumog wagio yn arafach, a gallai hynny hefyd achosi bol wedi chwyddo ac anesmwythdra. Gallech hefyd brofi bol wedi chwyddo os oes gennych adlyniadau (meinwe craith) o ganlyniad i lawdriniaeth flaenorol.

BETH SY'N ACHOSI NWY?

Mae cael nwy yn y perfeddyn yn beth arferol, p'un a ydych yn dioddef o IBD neu beidio. Mae pob un ohonom yn cynhyrchu sawl litr o nwy y dydd trwy brosesau treulio arferol. Caiff rhywfaint o'r nwy hwn ei amsugno'n ôl i'r llif gwaed, a bydd yn cael ei golli yn y pen draw wrth i chi anadlu allan; rhaid i'r gweddill gael ei waredu trwy ollwng gwynt. Mae'n debyg y bydd y rhan fwyaf ohonom yn gollwng gwynt 15 gwaith y dydd ar gyfartaledd, hyd yn oed os nad ydym yn ymwybodol o hynny.

Un ffactor posibl a allai achosi gormod o nwy yw llyncu gormod o aer wrth fwyta, yfed neu siarad. Gall rhai mathau o fwyd a diodydd pefriog hefyd gyfrannu at hyn, yn ogystal ag ysmygu. Bydd rhai pobl yn llyncu aer fel rhan o ymateb nerfus i rywbeth.

Gall gormod o nwy gael ei gynhyrchu hefyd wrth i'r bacteria arferol yn y colon ddadelfennu rhai bwydydd. Mae'n anodd i'r corff dreulio bwyd sy'n cynnwys carbohydradau cymhleth, er enghraifft llysiau megis ffa, bresych ac ysgewyll. Cânt eu torri i lawr gan y bacteria sy'n cynhyrchu nwy yn lle hynny. Gall bwydydd sy'n cynnwys sorbitol - melysydd artiffisial - achosi problemau tebyg. Os na

fydd y perfeddyn bach yn gallu amsugno bwyd yn iawn (sy'n symptom cyffredin gyda Chlefyd Crohn) bydd mwy o fwyd heb ei dreulio'n cyrraedd y colon, lle gall bacteria ei dreulio a chynhyrchu mwy fyth o nwy.

Mae ymchwil wedi dangos bod pobl â Chlefyd Crohn yn eu perfeddyn bach yn fwy tebygol o fod ag anoddefiad lactos o gymharu â phobl â Llid Briwiol y Colon neu'r boblogaeth yn gyffredinol. Gall anoddefiad lactos (trafferth treulio lactos sef siwgr sydd mewn llaeth) achosi nwy. Caiff anoddefiad lactos ei achosi gan ddiffyg ensym lactas yn y perfeddyn, sy'n golygu nad oes modd i'r corff ddadelfennu'r lactos. Yn hytrach, caiff ei eplesu gan y bacteria sy'n cynhyrchu nwy yn y colon.

Awgrymwyd hefyd y gallai fod gan rai pobl fwy o facteria nag eraill, neu facteria sy'n cynhyrchu mwy o nwy.

"
Dydw i ddim yn dioddef cymaint o fol wedi chwyddo os wyf yn bwyta prydau bach yn rheolaidd, tua chwe gwaith y dydd yn hytrach na bwyta prydau mwy o faint yn llai aml.
"

Jake, 21 oed
a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2007

"
Mae bwyta fy mhrif bryd bwyd amser cinio ac osgoi bwyta ar ôl 6pm yn helpu i leihau symptomau bol wedi chwyddo a gwynt. Os wyf yn mynd allan i swper gyda'r nos, rwy'n tueddu i gael cwrs cyntaf fel prif gwrs neu bryd ysgafn.
"

Lucy, 45 oed
a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2013

SUT Y GALLAF LEIHAU'R NWY A GYNHYRCHIR?

Yn anffodus, does dim ateb syml i'r broblem hon – efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn gweithio i berson arall. Fodd bynnag, mae rhai pobl wedi gweld bod y syniadau canlynol o gymorth iddynt:

Ystyriwch sut yr ydych yn bwyta

- Ceisiwch greu amgylchedd hamddenol pan fyddwch yn bwyta, oherwydd gall tensiwn nerfus adeg prydau bwyd effeithio ar y modd y mae eich corff yn treulio'r bwyd.
- Ceisiwch fwyta prydau bach yn rheolaidd (rhyw 5-6 pryd y dydd) oherwydd bydd coluddyn gwag yn cynhyrchu mwy o wynt a sŵn
- Bydd rhai pobl yn gweld bod bwyta pryd mawr o fwyd yn hwyr y nos yn achosi iddynt deimlo'n anghyffyrddus. Os byddwch chi'n gweld bod hynny'n wir yn eich achos chi, ceisiwch adael mwy o amser rhwng bwyta a mynd i'r gwely, i weld a yw hynny'n helpu.
- Ceisiwch fwyta'n araf gyda'ch ceg ar gau er mwyn osgoi llyncu aer gyda'ch bwyd, a sicrhewch eich bod yn cnoi pob cegaid yn dda.

Ceisiwch osgoi bwydydd a allai effeithio arnoch

Mae pawb yn gwybod bod rhai bwydydd, megis ffa pob, winwns, bresych, corbys a grawn cyflawn yn cynhyrchu llawer o nwy. Wedi dweud hynny, efallai na fydd math o fwyd sy'n cynhyrchu llawer o nwy i un person yn cael yr un effaith ar berson arall. Gallech hefyd geisio osgoi'r canlynol:

- Bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, ac wyau – gall y bwydydd hyn greu nwy drewllyd.
- Bwydydd wedi'u prosesu a bwydydd llawn siwgr, yn enwedig y rhai sy'n cynnwys sorbitol – melysydd artiffisial.
- Bwyd sbeislyd iawn, yn enwedig os nad ydych wedi arfer â bwyd o'r fath.

- Bwyd sy'n cynnwys llawer o ffibr bran (er enghraifft bara brown a rhai grawnfwydydd).
- Llysiau amrwd, yn enwedig os oes gennych Glefyd Crohn a chulfannau (mannau lle mae'r coluddyn wedi culhau). Bydd coginio llysiau'n drwyadl yn helpu i ddadelfennu'r ffibr, a allai eich helpu i'w treulio ac a allai wella symptomau bol wedi chwyddo a gwynt.
- Bydd rhai bwydydd sy'n cynnwys carbohydrad a gaiff eu coginio ac yna'u hoeri yn troi'n fath o startsh na ellir ei dreulio a allai achosi bol wedi chwyddo a gwynt pan fyddwch yn eu bwyta. Mae bwydydd o'r fath yn cynnwys tatws, pasta a chynnyrch tatws a gaiff eu bwyta ar ôl eu haildwymo megis wafflau tatws a sglodion sy'n cael eu coginio yn y popty.

Efallai y byddwch yn gwybod bod gennych anoddefiad i rai bwydydd neu gynhwysion neu eich bod yn sensitif iddynt. Os ydych yn cael trafferth rhoi eich bys ar ba fwydydd sy'n achosi bol wedi chwyddo a gwynt, gall cadw dyddiadur bwyd am wythnos neu ddwy fod yn ddefnyddiol. Cadwch gofnod o bopeth yr ydych yn ei fwyta a'i yfed a nodwch sut yr ydych yn teimlo ar ôl hynny.

Gallai fod yn werth arbrofi trwy roi'r gorau i fwyta rhai bwydydd am gyfnod byr (4-6 wythnos) i weld a yw hynny'n helpu. Fodd bynnag, cofiwch fod perygl i chi fynd heb faetholion gwerthfawr os byddwch yn rhoi'r gorau i fwyta sawl math o fwyd. Mae'n bwysig cael deiet cytbwys os gallwch chi. Siaradwch â'ch tîm IBD i weld a allan nhw eich cyfeirio at ddeietegydd, yn enwedig os hoffech roi cynnig ar ddilyn deiet o'r fath am gyfnod hwy neu ddeiet sy'n hepgor mwy o fwydydd.

Mae hefyd yn syniad da ymgynghori â'ch meddyg os ydych yn credu bod gennych anoddefiad lactos. Ceir sawl math a lefel o anoddefgarwch, ac mae cael diagnosis cywir yn hollbwysig er mwyn dod o hyd i'r ateb cywir i'r broblem.

Mae rhai pobl â Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) wedi gweld bod dilyn deiet sy'n cynnwys lefel isel o fwydydd FODMAP yn eu helpu i leihau symptomau bol wedi chwyddo a gwynt. Mae FODMAP yn dalfyriad ar gyfer grŵp o foleciwlau bwyd a elwir yn garbohydradau eplesadwy, sydd i'w cael mewn bwydydd megis ffrwythau, gwenith a chynnyrch llaeth. Mae'n anodd treulio'r moleciwlau hyn yn iawn, felly mae'r moleciwlau sydd heb eu treulio'n symud i'r colon lle maent yn gweithredu fel ffynhonnell fwyd ar gyfer bacteria. Wrth i'r bacteria dreulio'r bwydydd FODMAP gallant achosi symptomau megis bol wedi chwyddo a gwynt. Credir bod bwyta llai o fwydydd sy'n cynnwys FODMAP yn lleihau'r symptomau hyn, ac mae llawer o bobl ag IBS wedi gweld bod deiet sy'n isel mewn FODMAP yn gymorth mawr. Mae ymchwil wedi awgrymu y gallai pobl sydd ag IDB anactif hefyd ddioddef symptomau IBS neu symptomau tebyg i IBS, ac y gallai deiet sy'n isel mewn FODMAP fod o fudd i rai o'r bobl hyn. Fodd bynnag, mae'r deiet FODMAP yn eithaf cyfyngedig ac yn anodd ei ddilyn, felly os ydych yn dymuno rhoi cynnig arno dylech gael cymorth deietegydd er mwyn sicrhau nad ydych yn mynd heb faetholion pwysig.

I gael rhagor o wybodaeth am y modd y mae bwyd yn effeithio ar IBD ac i gael awgrymiadau ynghylch sut i fwyta'n iach os ydych yn dioddef o Lid Briwiol y Colon a Chlefyd Crohn, gweler ein llyfryn ynghylch **bwyd ac IBD**.

Yfed

- Ceisiwch yfed digon o ddŵr – 2 litr y dydd i fenywod a 2.5 litr y dydd i ddynion yn ddelfrydol – yn dibynnu ar eich oedran, yr hinsawdd, faint o weithgarwch corfforol yr ydych yn ei wneud a'ch cyflwr personol. Mae'n werth gwirio gydag aelod o'ch tîm IBD faint o ddŵr y mae'n awgrymu y dylech fod yn ei yfed.
- Ceisiwch osgoi caffein mewn coffi, te a chola. Gallech geisio yfed te heb gaffein, te mint, te gwyrdd neu de ffrwythau a llysiau yn lle hynny.
- Ceisiwch osgoi diodydd pefriog carbonedig gan eu bod yn cynnwys nwy.
- Gall diodydd meddwol hefyd achosi i'r corff gynhyrchu mwy o nwy.
- Ceisiwch osgoi yfed trwy welltyn oherwydd gall hynny beri i chi lyncu aer.

Cynghorion eraill

- Ceisiwch osgoi teimlo straen, sy'n gallu peri i chi lyncu aer yn gyflym. Pan fyddwch yn teimlo tyndra yn eich corff, ceisiwch ymarfer anadlu'n araf.
- Ceisiwch osgoi eistedd am gyfnodau hir. Os byddwch yn eistedd yn y gwaith, cymerwch hoe yn rheolaidd (o leiaf unwaith bob awr) i ymestyn y coesau a'r abdomen.
- Ceisiwch wneud ymarfer corff yn rheolaidd er mwyn helpu i wella'r modd y mae bwyd yn symud trwy eich perfedd, er enghraifft efallai y bydd mynd am dro bach ar ôl bwyta yn helpu trwy roi'r cyfle i fwyd sydd wedi'i dreulio a nwy symud o gwmpas.
- Tylinwch yr abdomen o'r dde i'r chwith yn ofalus ond yn gadarn, er mwyn rhyddhau gwynt sydd wedi'i ddal yno.
- Rhowch gynnig ar ymarferion sffincter rhefrol er mwyn ceisio eich helpu i reoli'r modd yr ydych yn gollwng gwynt.
- Ceisiwch osgoi gwisgo dillad sy'n rhy dynn o gwmpas eich gwasg, oherwydd gall hynny gynyddu'r pwysau ar eich abdomen a golygu ei bod hi'n anos i wynt basio trwyddo.

"
Rwy'n teimlo bod fy mol wedi chwyddo llai ar ôl gwneud ymarfer corff, ac mae yfed te mint yn helpu hefyd.
"

Rachel, 25 oed
a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2013

"
I mi, mae mynd am dro ar ôl bwyta yn helpu i leihau gwynt.
"

Jake, 21 oed
a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2007

SUT Y GALLAF GAEL GWARED AR AROGLEUON?

Yn aml iawn, rydym yn llawer mwy sensitif i'n harogleuon ein hunain nag y mae pobl eraill. Fodd bynnag, os ydych yn pryderu am arogleuon efallai y gwelwch fod rhai o'r syniadau canlynol yn ddefnyddiol.

- Ceisiwch sicrhau bod yr ystafell yr ydych ynddi wedi'i hawyru'n dda.
- Ceisiwch gynnau cannwyll bersawrus, ffon arogldarth neu losgwr olew aromatherapi (rhowch gynnig ar olew lafant neu lemwn).
- Bydd rhai pobl yn gweld bod erosol persawru'r aer yn gallu helpu i guddio arogleuon. Rhowch gynnig ar ddefnyddio bloc persawru sy'n gweithio drwy'r amser, neu declyn persawru sy'n rhyddhau arogl yn rheolaidd.
- Defnyddiwch chwistrell neu gel niwtraleiddio, sy'n helpu i ddileu arogleuon yn hytrach na'u cuddio, megis chwistrell neu gel Neutradol (sydd ar gael o fferyllfeydd ac archfarchnadoedd), Auricare Odour Eliminator neu Fresh Drop Smell Stop (sydd ar gael ar-lein).
- Gwisgwch ddillad isaf neu badiau sy'n amsugno nwy. Mae'r rhain ar gael ar-lein ar www.flat-d.com a www.myshreddies.com.
- Defnyddiwch glustog sy'n hidlo nwy. Mae'r rhain ar gael o www.gasbgon.com.

BETH ARALL ALLAI LEDDFU'R SYMPTOMAU?

Mae rhai pobl wedi gweld bod meddyginiaethau llysieuol yn helpu i leihau gwynt. Dylech roi gwybod i'ch meddyg os ydych chi'n cymryd unrhyw feddyginiaethau llysieuol. Nid oes dim tystiolaeth wyddonol i brofi bod yr awgrymiadau canlynol yn lleddfu symptomau, ond efallai ei bod hi'n werth rhoi cynnig arnynt:

- Gels aloe vera
- Sudd llugaeron
- Persli ffres
- Trwyth llysieuol megis camomeil, ffenigl neu fint
- Olew mint

Mae rhai pobl yn gweld bod simethicon yn helpu gyda bol wedi chwyddo a gwynt. Mae simethicon yn gyfrwng atal ewyn sy'n gwasgaru swigod bach o wynt sydd wedi'i ddal yn y perfedd. Gallwch ei brynu dros y cownter ar ffurf tabledi Wind-Eze a WindSetlers, er enghraifft.

Mae rhai pobl â Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) wedi gweld bod rhai profiotigau yn helpu i leihau gwynt. Mae profiotigau'n gymysgedd o facteria byw 'cyfeillgar' (buddiol) yr ydych yn eu llyncu. Maent i'w cael mewn rhai diodydd iogwrt sydd wedi eplesu mewn modd arbennig, neu ar ffurf tabledi. Fodd bynnag, mae angen gwneud mwy o ymchwil i ganfod pa mor effeithiol y mae profiotigau'n gyffredinol, ac i weld a ydynt yn helpu i leihau gwynt i bobl ag IBD. Siaradwch â'ch meddyg neu eich tîm IBD os ydych chi'n ystyried cymryd profiotigau,.

CYMORTH PELLACH

Mae gennym dros 45 o gyhoeddiadau sy'n canolbwyntio ar sawl agwedd ar Glefyd Crohn, Llid Briwiol y Colon a ffurfiau eraill o Glefyd Llid y Coluddyn. Efallai y bydd gennych ddiddordeb yn ein llyfrynnau cynhwysfawr ar bob clefyd, a phynciau eraill megis **bwyd ac IBD**. Rydym hefyd yn cyhoeddi taflenni gwybodaeth ar ystod eang o bynciau, o feddyginiaethau unigol i ymdopi â symptomau a phryderon am gydberthnasau, ysgol a chyflogaeth.

Mae pob cyhoeddiad ar gael i'w lawrlwytho o **www.crohnsandcolitis.org.uk.**
Mae'r rhestr gyflawn i'w gweld yma: **www.crohnsandcolitis.org.uk/about-inflammatory-bowel-disease/quick-list**.

Gall gweithwyr iechyd proffesiynol archebu swp o rai cyhoeddiadau gan ddefnyddio ein system archebu ar-lein, sydd ar gael ar y wefan uchod.

Os hoffech gael copi caled o lyfryn neu daflen wybodaeth, cysylltwch â'n llinell gymorth.

Mae ein llinell gymorth yn wasanaeth cyfrinachol sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw un y mae IBD yn effeithio arnynt.

Gall ein tîm:

• eich helpu i ddeall mwy am IBD, diagnosis a'r opsiynau o ran triniaeth
• darparu gwybodaeth i'ch helpu i fyw'n dda gyda'ch cyflwr
• eich helpu i ddeall budd-daliadau anabledd a'u cael
• bod wrth law i wrando os oes arnoch angen siarad â rhywun
• eich rhoi chi mewn cysylltiad â gwirfoddolwr cymwys sy'n gallu cynnig cymorth ac sydd â phrofiad personol o IBD

Ffoniwch ni ar **0300 222 5700** neu e-bostiwch **info@crohnsandcolitis.org.uk**

Mae cyfleuster sgwrsio'n fyw ar gael ar ein gwefan hefyd: **www.crohnsandcolitis.org.uk/livechat**

© Crohn's & Colitis UK
Bol wedi Chwyddo a Gwynt – rhifyn 5a
Adolygwyd ddiwethaf ym mis Ionawr 2016
Diwygiwyd ddiwethaf ym mis Ebrill 2018
Bwriedir cynnal yr adolygiad nesaf yn 2019

Dilynwch ni

/crohnsandcolitisuk
@CrohnsColitisUK
@crohnsandcolitisuk

i
Mae cyhoeddiadau Crohn's & Colitis UK yn seiliedig ar ymchwil a chânt eu llunio gan ymgynghori â chleifion, cynghorwyr meddygol a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd neu mewn meysydd cysylltiedig. Er hynny, cânt eu paratoi er mwyn cynnig gwybodaeth gyffredinol ac ni fwriedir iddynt ddisodli cyngor penodol a roddwyd gan eich meddyg neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall. Nid yw Crohn's & Colitis UK yn cymeradwyo nac yn argymell unrhyw gynnyrch y sonnir amdano.

Mae Crohn's & Colitis UK yn aelod achrededig o gynllun Safon Wybodaeth y GIG yn Lloegr, ar gyfer y sawl sy'n cynhyrchu gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol. I gael rhagor o wybodaeth ewch i **www.crohnsandcolitis.org.uk** a gwefan y Safon Wybodaeth: **www.england.nhs.uk/tis**

Rydym yn gobeithio bod y daflen hon wedi bod yn ddefnyddiol ac yn berthnasol i chi. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y ffynonellau tystiolaeth y mae'r daflen hon yn seiliedig arnynt, neu fanylion am unrhyw wrthdaro o ran buddiannau, neu os hoffech gynnig unrhyw sylwadau neu awgrymiadau ar gyfer gwelliannau, e-bostiwch y Tîm Cyhoeddiadau ar **publications@crohnsandcolitis.org.uk**. Gallwch ysgrifennu atom hefyd yn y cyfeiriad canlynol: Crohn's & Colitis UK, 1 Bishops Square, Hatfield, AL10 9NE neu gysylltu â ni trwy'r **Llinell Wybodaeth: 01727 734 470**.

YNGLŶN Â CROHN'S & COLITIS UK

Rydym yn elusen **genedlaethol** a sefydlwyd yn 1979. Ein nod yw gwella bywyd i unrhyw rai y mae Clefydau Llid y Coluddyn yn effeithio arnynt. Mae gennym dros 35,000 o aelodau a 50 o Rwydweithiau Lleol ledled y DU. Gellir ymaelodi am gyn lleied â £15 y flwyddyn, ac mae modd cynnig gostyngiad i unrhyw un sy'n profi caledi ariannol neu sydd ar incwm isel.

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn rhad ac am ddim, ond ni fyddem yn gallu gwneud hyn heb ein cefnogwyr a'n haelodau. Tybed a fyddech yn fodlon ystyried gwneud cyfraniad neu ddod yn aelod o Crohn's & Colitis UK? I gael gwybod sut mae gwneud hynny, ffoniwch **01727 734465** neu ewch i **www.crohnsandcolitis.org.uk**.

Crohn's & Colitis UK yw enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol Colitis a Chlefyd Crohn. Mae'n elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, a'i rhif yw 1117148. Rhif yr elusen yn yr Alban yw SC038632. Mae'n gwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a rhif y cwmni yw 5973370.