

Clefyd seliag: adnabod, asesu a rheoli

2 Medi 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar glefyd seliag a nodir yng nghanllaw NICE NG20.

Mae'r canllaw hwn yn disodli'r cyngor ar glefyd seliag a baratowyd gan NICE yn 2009.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os yw'r canlynol yn wir:

- mae gennych symptomau sy'n awgrymu y gall fod gennych glefyd seliag
- rydych wedi cael diagnosis o glefyd seliag
- mae gennych gyflwr sy'n golygu y byddech yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd seliag (er enghraifft, diabetes math 1 neu gyflwr ar y thyroid)
- mae gennych berthynas agos (rhiant, plentyn, brawd neu chwaer) sydd â chlefyd seliag.

Nid yw'n berthnasol i gyflyrau eraill sy'n effeithio ar y stumog neu'r coluddyn (y tiwb rhwng y stumog a'r anws [yr agoriad i du allan y corff ar ddiwedd y system dreulio]).

Clefyd seliag

Pan fydd gan rywun glefyd seliag, bydd eu coluddyn bach (y rhan o'r coluddyn lle caiff bwyd ei amsugno) yn llidus os byddant yn bwyta bwyd sy'n cynnwys glwten. Mae'r adwaith hwn i glwten yn ei gwneud yn anodd iddynt dreulio

bwyd a maetholynnau. Mae glwten mewn bwydydd sy'n cynnwys gwenith, barlys a rhyg (megis bara, pasta, cacennau a rhai grawnfwydydd brecwast).

Gall symptomau clefyd seliag fod yn debyg iawn i symptomau cyflyrau eraill megis syndrom coluddyn llidus. Ymhlith y symptomau cyffredin mae camdreuliad, rhwymedd, dolur rhydd, ymchwydd neu boen yn y stumog. Gall pobl hefyd ddatblygu anemia (cyflwr lle nad oes gan unigolyn ddigon o gelloedd coch yn ei waed i gludo ocsigen o amgylch y corff); colli pwysau; neu ddioddef o flinder parhaus, esgyrn yn teneuo, problemau atgenhedlu, neu broblemau sy'n effeithio ar dwf neu flaenaeddfedrwydd. Mae'n bosibl y bydd gan rai pobl sawl un o'r symptomau hyn, ond efallai mai ychydig iawn o symptomau fydd gan bobl eraill, os o gwbl. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl wedi bod â symptomau ers amser maith.

Pan fydd pobl yn bwyta glwten a bod eu coluddyn bach yn mynd yn llidus, bydd eu cyrff yn cynhyrchu gwrthgyrff, a all ymddangos mewn prawf gwaed. Ar ôl i unigolyn gael diagnosis o glefyd seliag, y brif driniaeth yw osgoi bwyta bwydydd sy'n cynnwys glwten am weddill ei fywyd (deiet dim glwten gydol oes).

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain gynnwys meddygon (gan gynnwys gastroenterolegwyr, sy'n arbenigo mewn problemau gyda'r stumog a'r coluddyn), deietegwyr, nyrsys, meddygon teulu a fferyllwyr. Bydd yr holl weithwyr proffesiynol hyn wedi cael hyfforddiant a phrofiad o ddarparu triniaethau neu gymorth penodol.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal drafod clefyd seliag â chi. Dylai egluro unrhyw brofion, triniaethau neu gymorth y dylid eu cynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. Os ydych yn blentyn neu'n berson ifanc, efallai y bydd eich rhiant neu ofalwr yn

eich helpu i wneud penderfyniadau, gan ddibynnu ar eich oedran. Mae cwestiynau drwy'r ddogfen hon y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i siarad â'ch tîm gofal.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd ar [brofiadau cleifion o fewn gwasanaethau'r GIG i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am [ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol](#).

Efallai na fydd rhai o'r triniaethau neu'r gofal sy'n cael eu disgrifio yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Pryd y dylid eich profi am glefyd seliag

Dylai eich meddyg drafod cael prawf gwaed ar gyfer clefyd seliag â chi os oes gennych unrhyw rai o'r symptomau canlynol:

- problemau yn ymwneud â'ch stumog neu'ch coluddyn (fel dolur rhydd, poen yn yr abdomen, chwydu neu gyfog) sy'n hirbarhaol ac na ellir eu hesbonio mewn unrhyw ffordd arall
- blinder parhaus
- colli pwysau'n annisgwyl (er enghraifft, rydych yn colli pwysau ond nid ydych ar ddeiet)
- wlserau difrifol neu hirbarhaol yn y geg
- anemia, neu ddiffyg fitamin B12 neu ffolad (a elwir hefyd yn fitamin B9 neu asid ffolig) na ellir ei esbonio mewn unrhyw ffordd arall
- syndrom coluddyn llidus (os ydych yn oedolyn)
- diabetes math 1
- clefyd awtoimiwnedd y thyroid (pan fydd system imiwnedd rhywun yn ymosod ar chwarren y thyroid ac yn ei niweidio; dyma'r chwarren yn y gwddf sy'n cynhyrchu hormonau sy'n rheoli metaboledd, twf a datblygiad).

Dylech hefyd gael cynnig prawf gwaed ar gyfer clefyd seliag os oes gan berthynas agos i chi (fel eich rhiant, plentyn, brawd neu chwaer) glefyd seliag. Dylid cynnig prawf hefyd i blant nad ydynt yn tyfu mor gyflym â'r disgwyl. Ond ni ddylid profi babanod cyn iddynt ddechrau bwyta bwydydd sy'n cynnwys glwten.

Efallai y cynigir prawf gwaed i chi hefyd os oes gennych unrhyw rai o'r canlynol:

- dwysedd esgyrn is neu esgyrn meddal
- canlyniadau abnormal mewn profion ar yr afu
- problemau na ellir eu hesbonio gyda'ch system nerfol (er enghraifft, problemau gyda'ch cydbwysedd neu gydsymud, neu ddiffyg teimlad neu binnau bach yn eich dwylo neu'ch traed)
- problemau gyda beichiogi, neu gamesgor dro ar ôl tro (comesgor deirgwaith neu fwy yn olynol)
- niwed i'r enamel ar eich dannedd (haen allanol galed dant) – er enghraifft, rhychau yn eich dannedd
- Syndrom Down neu syndrom Turner.

Os tybir eich bod yn wynebu risg o gael clefyd seliag, dylai eich meddyg esbonio i chi bod risgiau i'ch iechyd hirdymor os oes gennych glefyd seliag ac nad yw'n cael ei ddarganfod neu bod oedi cyn rhoi diagnosis.

Beth i'w fwyta wrth aros i gael prawf gwaed

Os ydych yn cael profion gwaed ar gyfer clefyd seliag, bydd angen i chi fwyta rhywfaint o glwten er mwyn i'r profion allu canfod y gwrthgyrff. Os byddwch yn cael y profion heb fwyta glwten, mae'n bosibl na fydd y canlyniadau'n gywir. Dylech fwyta rhywfaint o glwten mewn mwy nag un pryd bob dydd am chwe wythnos cyn i chi gael y profion gwaed. Dylech barhau i fwyta bwydydd sy'n cynnwys glwten nes i arbenigwr gadarnhau bod gennych glefyd seliag.

Os ydych eisoes wedi rhoi'r gorau i fwyta glwten neu'n bwyta llai ohono, ac nid ydych am ei fwyta eto neu ni allwch ei fwyta eto, ni fydd y profion gwaed yn briodol i chi. Dylid eich atgyfeirio i weld meddyg sy'n arbenigo mewn trin

pobl â phroblemau gyda'r stumog neu'r coluddyn (a elwir yn arbenigwr gastroberfeddol). Mae'n bosibl y bydd am gynnal biopsi er mwyn cael rhagor o wybodaeth. Yn ystod biopsi, bydd eich arbenigwr yn edrych y tu mewn i'ch coluddyn i weld a oes llid neu niwed yno drwy basio tiwb hir a thenau sydd â chamera arno i lawr eich gwddf ac i mewn i'ch coluddyn. Bydd hefyd yn cymryd rhai samplau o feinwe i'w profi. Ond dylai eich meddyg esbonio i chi efallai na fydd modd cadarnhau diagnosis o glefyd seliag drwy gynnal biopsi.

Cwestiynau am ganfod beth sy'n bod (diagnosis)

- A allwch roi rhagor o fanylion i mi am y profion y dylwn eu cael?
- Beth mae'r profion hyn yn ei olygu?
- Pam na fydd biopsi o bosibl yn gallu cadarnhau'r diagnosis?
- Pa mor hir y bydd yn rhaid i mi aros am y canlyniadau?
- A allwch roi unrhyw gymorth neu wybodaeth i mi am yr hyn y dylwn ei fwyta a'r hyn na ddylwn ei fwyta?

Beth mae canlyniadau'r profion gwaed yn ei olygu?

Os ydych yn 16 oed neu'n hŷn a bod canlyniad eich prawf gwaed yn abnormal (sy'n awgrymu, yn ôl pob tebyg, bod gennych glefyd seliag), dylid eich atgyfeirio at arbenigwr mewn problemau gyda'r stumog a'r coluddyn. Bydd angen biopsi arnoch er mwyn cadarnhau p'un a oes gennych glefyd seliag ai peidio.

Os ydych o dan 16 oed a bod canlyniad eich prawf gwaed yn abnormal, dylid eich atgyfeirio at gastroenterolegydd pediatrig (meddyg plant sydd hefyd wedi cael hyfforddiant ar glefydau ar y stumog a'r coluddyn, ac yn arbenigo ynddynt) i gael rhagor o brofion (er enghraifft, profion gwaed geneteg).

Os bydd canlyniadau eich prawf gwaed yn normal (sy'n awgrymu nad oes gennych glefyd seliag), nid yw hynny o reidrwydd yn golygu na fyddwch byth yn cael clefyd seliag. Efallai na fydd eich corff yn dechrau cynhyrchu gwrthgyrff ar unwaith mewn ymateb i'r llid yn eich coluddyn, ac y bydd symptomau'n ymddangos yn nes ymlaen. Felly, dylid eich cynghori i gysylltu

â'ch meddyg os bydd unrhyw rai o'r symptomau a restrir yn [pryd y dylid eich profi am glefyd seliag](#) yn parhau neu os byddwch yn eu cael am y tro cyntaf. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych ddiabetes math 1 neu os oes gan berthynas agos i chi glefyd seliag.

Os bydd canlyniad eich prawf gwaed yn normal ond bod eich meddyg yn credu efallai fod gennych glefyd seliag, dylid eich atgyfeirio at arbenigwr o hyd i gael rhagor o brofion.

Gwybodaeth a chymorth

Os ydych wedi cael diagnosis o glefyd seliag, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol esbonio i chi (ac aelodau o'ch teulu neu'ch gofalwyr, os yw hynny'n briodol) mai bwyta deiet dim glwten yw'r driniaeth feddygol ar gyfer clefyd seliag. Dylai hefyd roi gwybodaeth i'ch helpu â hyn, gan gynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- ble i gael gwybod mwy am glefyd seliag a'r deiet dim glwten, gan gynnwys grwpiau cymorth cenedlaethol a lleol ar gyfer clefyd seliag a deietegwyr arbenigol
- pa fathau o fwyd sy'n cynnwys glwten a'r dewisiadau eraill addas y bydd modd i chi eu bwyta heb gael adwaith
- deall labeli ar fwyd, er enghraifft p'un a yw rhywbeth yn cynnwys glwten
- syniadau am ryseitiau a llyfrau coginio ar gyfer prydau dim glwten
- cyngor ar fwyta allan, teithio oddi cartref a theithio dramor
- sut mae osgoi croeshalogi gartref drwy gadw bwydydd sy'n cynnwys glwten oddi wrth fwydydd eraill, a sut mae lleihau'r risg o fwyta glwten yn ddamweiniol wrth fwyta allan.

Deiet

Os ydych wedi cael diagnosis o glefyd seliag, cewch eich cyngori i ddilyn deiet dim glwten am weddill eich oes. Nid yw llawer o fwydydd naturiol, fel llysiau, yn cynnwys glwten fel arfer. Ar gyfer rhai bwydydd gwneuthuredig sy'n cynnwys glwten, fel pasta, mae dewisiadau eraill heb glwten ynddynt ar gael i'w prynu. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â chlefyd seliag yn gallu bwyta ceirch

dim glwten. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd nifer fach o bobl yn dal yn sensitif i geirch am eu bod yn cynnwys protein sy'n debyg i glwten. Efallai y bydd eich meddyg neu'ch deietegydd arbenigol yn eich cyngori i beidio â bwyta ceirch dim glwten, yn dibynnu ar eich symptomau a chanlyniadau eich profion gwaed (gweler [cadw golwg ar eich cyflwr](#)).

Weithiau, ni fydd pobl â chlefyd seliag yn amsugno digon o faethynnau o'u deiet am fod y glwten wedi niweidio eu perfedd. Ond ar ôl i rywun ddilyn deiet dim glwten am gyfnod, ni ddylai hyn fod yn broblem. Y rheswm am hyn yw y gall tynnu glwten o'ch deiet helpu i wella eich perfedd. Os ydych yn ystyried cymryd fitaminau neu ychwanegion mwynol, dylech siarad ag aelod o'ch tîm gofal iechyd er mwyn cael cyngor penodol ar eich anghenion. Mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn eich cyngori i gymryd ychwanegion penodol fel fitamin D neu galsiwm er mwyn helpu i gadw eich esgyrn yn gryf os nad ydych yn cael digon o'r maethynnau hyn o'ch deiet.

Cwestiynau am glefyd seliag

- A allwch ddweud mwy wrthyf am glefyd seliag?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu/gofalwyr?
- A ddylwn newid fy neiet?
- Beth fydd yn digwydd os byddaf yn dewis peidio â newid fy neiet?

Cadw golwg ar eich cyflwr

Os oes gennych glefyd seliag, mae'n bwysig eich bod yn cael archwiliadau rheolaidd. Dylech gael cynnig apwyntiad unwaith y flwyddyn i gadw golwg ar bethau. Yn ystod yr adolygiad blynyddol hwn, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol fesur eich pwysau a'ch taldra ac asesu eich symptomau. Efallai y bydd yn gofyn i chi am eich deiet a ph'un a ydych yn bwyta unrhyw glwten, ac yn ystyried p'un a fyddech yn elwa o gael cyngor arbenigol ar ddeiet a maeth.

Os bydd unrhyw bryderon yn codi o'ch adolygiad blynyddol, dylid eich atgyfeirio i gael asesiad pellach. Yn ystod yr asesiad, bydd y meddyg yn

edrych i weld a oes angen sgan ar yr esgyrn neu driniaeth ar gyfer clefyd yr esgyrn, neu a oes angen i chi gael unrhyw brofion gwaed. Dylai hefyd asesu p'un a ydych yn debygol o gael unrhyw broblemau a achosir gan y clefyd yn y dyfodol a ph'un a oes angen eich atgyfeirio at arbenigwr. Os cewch eich asesu ar gyfer clefyd yr esgyrn, efallai y byddwch am ddarllen ein canllaw ar asesu'r risg o dorri esgyrn am resymau sy'n gysylltiedig ag osteoporosis (gweler [canllawiau eraill NICE](#)).

Os oes gennych symptomau parhaus fel dolur rhydd, poen yn y stumog, colli pwysau, blinder neu anemia na ellir ei esbonio, neu os nad yw canlyniadau eich profion gwaed yn dangos unrhyw newid ar ôl blwyddyn, efallai y cewch eich atgyfeirio i gael biopsi ar eich coluddyn (gweler [beth mae canlyniadau'r profion gwaed yn ei olygu?](#)).

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl â chlefyd seliag yn dioddef o bryder ac iselder. Dylai meddygon ddilyn canllawiau NICE ar gyfer canfod a rheoli'r cyflyrau hyn (gweler [canllawiau eraill NICE](#)).

Cwestiynau am yr hyn a fydd yn digwydd ar ôl dechrau dilyn eich deiet dim glwten

- Pryd y dylwn ddechrau teimlo'n well a beth ddylwn ei wneud os na fyddaf yn dechrau teimlo'n well erbyn hynny?
- Beth y dylwn ei wneud os bydd symptomau gennyf o hyd?
- A oes unrhyw driniaethau gwahanol y gallwn roi cynnig arnynt?

Os bydd symptomau gennych o hyd

Os ydych wedi cael eich cyngori i beidio â bwyta glwten ond rydych yn dal i gael symptomau, mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn gwirio bod eich diagnosis yn gywir a bod gennych glefyd seliag mewn gwirionedd. Efallai y bydd hefyd yn edrych i weld a allai unrhyw beth arall fod yn achosi'r symptomau, fel syndrom coluddyn llidus, llid y coluddyn, anoddefgarwch i lactos (siwgr a geir mewn llaeth) neu lefel anarferol o uchel o facteria yn y coluddyn. Mae'n bosibl y bydd yn eich atgyfeirio at ddeietegydd arbenigol i

weld p'un a allech fod yn bwyta bwyd sy'n cynnwys glwten o hyd (er enghraifft, efallai eich bod yn ei fwyta heb sylweddoli).

Os caiff y diagnosis gwreiddiol ei gadarnhau, ac nad yw'r symptomau'n cael eu hachosi gan gyflyrau eraill neu gan glwten sy'n dal yn eich deiet, mae'n debygol bod gennych yr hyn a elwir yn glefyd seliag 'anhydrin'. Clefyd seliag anhydrin yw'r enw a ddefnyddir pan nad yw cyflwr rhywun yn ymateb i ddeiet dim glwten, neu pan mae'n ymateb i ddechrau, ond wedyn bydd y symptomau'n dychwelyd. Dylid eich atgyfeirio at arbenigwr i gael rhagor o brofion, ac mae'n bosibl y byddwch yn cael cynnig steroid o'r enw prednisolone i helpu gyda'ch symptomau nes i chi weld yr arbenigwr.

Ffynonellau cyngor a chymorth

- Coeliac UK, 0333 332 2033
www.coeliac.org.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- [Anhwylder gorbryder cymdeithasol](#) (2013) Canllaw NICE CG159.
- [Osteoporosis: asesu'r risg o gael toriad asgwrn brau](#) (2012) Canllaw NICE CG146.
- [Anhwylder gorbryder cyffredinol ac anhwylder panig \(gydag agoraphobia neu hebddo\) ymhlith oedolion](#) (2011) Canllaw NICE CG113.
- [Iselder ymhlith oedolion sydd â phroblem iechyd corfforol cronig](#) (2009) Canllaw NICE CG91.
- [Iselder ymhlith plant a phobl ifanc](#) (2005) Canllaw NICE CG28.

ISBN: 978-1-4731-1497-5