

Hylifau a hydradu

Effeithiau colli hylif a pa fath o hylif ddylech chi ei yfed?

Ailosod hylif wrth ymarfer a wedi ymarfer

Monitro statws eich hydradiad

Diodydd chwaraeon

Hypotonig / Isotonig / Hypertonig

## Hylifau a hydradu

*“Mae dadhydradu’n amharu ar berfformiad yn y rhan fwyaf o gampau a dylai athletwyr fod wedi hydradu’n dda cyn ymarfer.”*

Datganiad Consensus y Pwyllgor Olympaidd Rhyngwladol (PORh)  
ar faeth mewn chwaraeon, 2003

### **Pam fod hylif mor bwysig i athletwyr?**

Yn ystod pob math o weithgarwch corfforol, cynhyrchir gwres gan y corff ac fe'i gollir drwy chwysu. Mae faint o hylif a gollir wrth chwysu'n amrywio o unigolyn i unigolyn, ac yn dibynnu ar amodau amgylcheddol a hyd y gweithgaredd.

Er mwyn atal dadhydradu, dylai athletwyr gadw eu hunain wedi'u hydradu'n dda bob amser drwy yfed yn aml cyn, yn ystod ac wedi ymarfer.

### **Pa ffactorau sy'n effeithio ar eich gofynion o ran hylif?**

- Hyd a dwysedd yr ymarfer – po hiraf a chaletaf yr ydych yn ymarfer, po fwyaf o hylif fyddwch ei angen.
- Amodau amgylcheddol – bydd amodau poeth a chlos yn cynyddu gofynion hylif.
- Statws hydradiad – bydd hydradu digonol cyn ymarfer yn lleihau'r risg o ddadhydradu.
- Statws hyfforddi – mae hyfforddiant dygnedd o gymorth i'r corff gynnal cydbwysedd o hylif.
- Pwysau'r corff – yn gyffredinol, bydd athletwyr trymach angen mwy o hylif na'r rhai ysgafnach.
- Ffactorau genetig – bydd rhai unigolion yn chwysu mwy nag eraill ac felly byddant angen mwy o hylif.
- Cyflwr ymhinsoddi – e.e. bydd ymhinsoddi (dod i arfer) â gwres yn cynyddu'r gyfradd chwysu ac yn annog eich corff i ddechrau chwysu'n gynt, a bydd hynny'n cynyddu eich gofynion hylif.
- Y math o ddillad / offer a wisgir - e.e. gall dillad amhriodol atal chwys rhag anweddu a gall arwain at gynydd yn nhymeredd y corff.

### **Hylif – faint ydych ei angen?**

- Mae'n rhaid i unigolion segur yn y DG yfed rhyw 2 - 3 litr y dydd.
- Wrth ymarfer yn galed, efallai y bydd angen 1 - 2 litr yr awr, sy'n cyfateb i 4 - 8 litr y dydd.
- Gwiriwch eich bod yn cynhyrchu llawer iawn o wrin clir. Mae wrin tywyll yn arwydd o ddadhydrad.

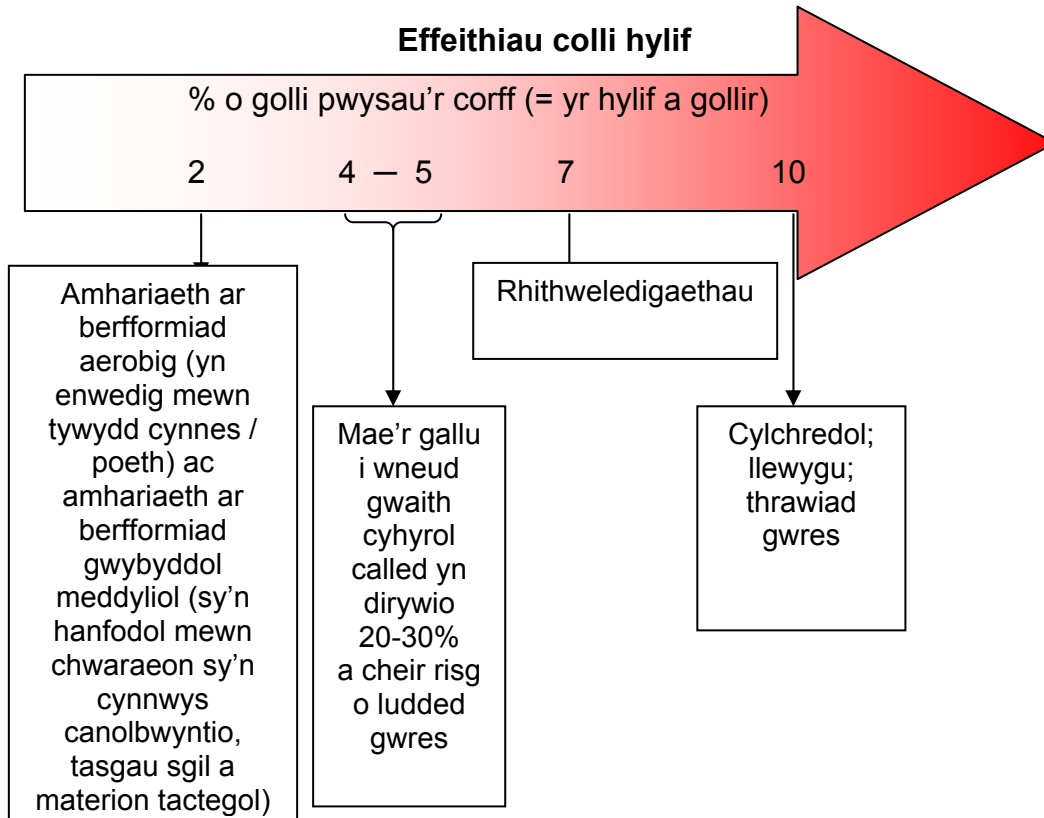
Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

## Effeithiau colli hylif

- Bydd rhai unigolion yn well / gwaeth am oddef dadhydradu (ACSM, 2007) ond, yn gyffredinol, po fwyaf yw'r dadhydradu, po fwyaf yr effeithir ar eich perfformiad. Gellir amharu ar berfformiad ymarfer aerobig os ydych wedi dadhydradu dim ond 2%. Mae dadhydradu mwy na 2 - 3% o bwysau eich corff yn gallu gwneud i ymarfer ymddangos yn anodd. Gall dadhydradu difrifol fod yn angheuol, oherwydd y newidiadau cyflym yn nhymeredd y corff.



### Pa fath o hylif ddylech chi ei yfed?

- Gall dietegydd chwaraeon neu maethegydd chwaraeon ac ymarfer cofrestredig eich helpu i benderfynu ar y strategaeth orau ar gyfer ailosod hylif ar gyfer eich chwaraeon. Yn gyffredinol,
  - mae dŵr yn hylif addas wrth ymarfer ar ddwysedd isel am lai nag awr.
  - gall diodydd chwaraeon gydag electrolydau a charbohydrad ychwanegol fod yn fanteisiol os yn ymarfer am hir (dros awr) mewn tywydd poeth (Y Sefydliad Meddygaeth, 1994)

Gall diodydd chwaraeon gyfrannu at bydredd y dannedd. Mae'n bwysig gofalu am y dannedd a dilyn cyngor eich deintydd os ydych yn dibynnu arnynt yn rheolaidd.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

### **Cyfeiriadau**

- Coleg Meddygaeth Chwaraeon America (ACSM) (2007) Position stand on exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39, 377-390.
- Y Sefydliad Meddygaeth (1994) Fluid replacement and heat stress. Washington: The National Academies Press.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon',  
adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr  
chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol  
o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

## Ailosod hylif

### ... wrth ymarfer

- Mae yfed wrth ymarfer yn ceisio darparu:
  - Dŵr ac electrolydau i ailosod y chwys a gollir.
  - Carbohydrad i ychwanegu'r storfeydd o egni.
- Mae gofynion hylifau yn unigol iawn ond, yn gyffredinol, dylid yfed hylifau wrth ymarfer mewn sesiynau sy'n para mwy na 60 munud. Mae yfed hylifau'n rheolaidd yn ystod ymarfer hir yn atal dadhydradu ac yn sicrhau bod modd barhau y perfformiad.
- Dylid yfed yn ystod egwylliau wrth ymarfer, neu egwylliau ad hoc yn ystod gemau / cystadlaethau, os yw'r rheolau'n caniatáu.
- Darperir cyfarwyddyd ynghylch faint ddylai unigolion penodol ei yfed yn ystod marathon mewn amodau amgylcheddol amrywiol yn [Position Stand \(2007\)](#) gan Goleg Meddygaeth Chwaraeon America (ACSM). Er hynny, mae ffactorau eraill, fel y math o ddrillad a wisgir, yn gallu effeithio ar eich gofynion hylif.
- Mae pwyso eich hun yn union cyn ac yn syth ar ôl hyfforddi / cystadlu'n ddefnyddiol er mwyn gweld faint o hylif ydych yn ei gollu.
  - Colli 1 kg o bwysau = wedi colli 1 litr o hylif wrth ymarfer ac angen ei ailosod ar unwaith wedi'r ymarfer orffen.
- Dylech ymarfer yfed hylifau wrth hyfforddi ac arbrofi gyda diodydd amrywiol fel eich bod yn gwybod eu bod yn addas i chi eu defnyddio wrth gystadlu.
- Dylech osgoi diodydd swigod (carbonedig) oherwydd maent yn gallu creu aflonyddwch gastrig wrth ymarfer.

### ... wedi ymarfer

- Dechreuwch yfed yn union ar ôl gorffen ymarfer.
- Yfwch yn ôl cynllun, yn lle disgwyl nes eich bod yn sychedig.
- Gall diodydd wedi eu blasu eich annog i yfed mwy o hylif na dŵr plaen. Felly, gwnewch yn siwr bod digon o ddiodydd at eich dant ar gael.
- Bydd diodydd sy'n cynnwys carbohydrad yn ddefnyddiol er mwyn ail-greu y storfeydd o glycogen yn y cyhyrau.
- Nid yw hylifau'n cynnwys alcohol a llawer iawn o gaffein (mwy na 180mg y dydd) yn ddiodydd ailhydradu delfrydol oherwydd gallant gynyddu'r wrin a gollir.
- Holwch ddeietegydd chwaraeon neu faethegydd chwaraeon ac ymarfer cofrestredig i'ch helpu i ddatblygu cynllun ailhydradu unigol – yn enwedig os yw eich cyfnod adfer yn fyr cyn eich sesiwn ymarfer nesaf.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

### **Cyfeiriadau**

- Coleg Meddygaeth Chwaraeon America (2007) Position stand on exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 377-390.
- Montain, S.J. a Coyle, E.F. (1993) Influence of the timing of fluid ingestion on temperature regulation during exercise. *Journal of Applied Physiology*, 75, 688-695.
- Shirreffs, S.M., Armstrong, L.E. a Cheuvront, S.N. (2004) Fluid and electrolyte needs for preparation and recovery from training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 22, 57-63

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon',  
adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr  
chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol  
o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

### Monitro statws eich hydradiad

- Mae syched yn arwydd gwael o'r angen am hylif. Dylech yfed cyn eich bod yn sychedig er mwyn sicrhau bod eich corff yn cael digon o hylif.
- Gwiriwch liw eich wrin. Os yw'n dywyllach nag arfer, yna mae'n debygol eich bod angen yfed mwy o hylif. Mae siartiau lliw wrin ar gael i'ch helpu i benderfynu a yw eich wrin y lliw cywir.
- Gwiriwch faint o wrin ydych yn ei gynhyrchu. Os mai dim ond ychydig bach o wrin ydych yn ei gynhyrchu, mae'n debygol eich bod angen yfed mwy o hylif.
- Wrth i chi golli dŵr o'r corff, rydych yn colli pwysau. Pwyswch eich hun cyn ac wedi ymarfer, gan wisgo cyn lleied ag y bo modd o ddillad, i amcangyfrif y chwys rydych wedi'i golli.

**Colli 1 kg o bwysau = 1 litr o ddŵr wedi'i golli wrth ymarfer**

- Mae'n rhaid ailosod y pwysau / hylif yma a gollwyd ar unwaith wedi ymarfer. Yfwrch tua 1.5 litr o hylif am bob kg a gollwyd, e.e. os ydych yn colli 0.5 kg, yfwrch 750 ml ychwanegol o hylif yn y sesiwn ymarfer nesaf er mwyn cadw'r pwysau / chwys a gollir i leiafswm (Shirreffs a Maughan, 1998).

**D.S. Ni ddylai athletwyr yfed cymaint fel eu bod yn ennill pwysau wrth ymarfer.**

- Mae'n debygol fydd amhariaeth ar eich perfformiad os fyddwch wedi dadhydradu cyn lleied â 2%

(mae canllawiau hydradu ar gael i'ch helpu i gyfrif faint yw 2% o bwysau a gollir - cysylltwch â rhian.owen@sportsmail.com am wybodaeth bellach).

### Cyfeiriadau

- Coleg Meddygaeth Chwaraeon America (2007) Position stand on exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 377-390.
- Shirreffs, S.M. a Maughan, R.J. (1998) Volume repletion after exercise-induced volume depletion in humans: replacement of water and sodium losses. *American J. Physiol.* 274; F868-F875.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998



## Diodydd chwaraeon

### Beth yw diod chwaraeon?

Mae'r gwneuthurwyr yn disgrifio diod chwaraeon fel diod heb alcohol sy'n defnyddio 'gwyddoniaeth' i wneud honiadau am wella perfformiad corfforol yn ystod gweithgarwch chwaraeon ac i gyflymu adferiad.

Mae'r rhan fwyaf o ddiodydd chwaraeon sydd ar gael yn ceisio dylanwadu ar berfformiad drwy ddarparu hylif ac egni i'r athletwr o garbohydrad.

Fel rheol, gelwir y diodydd yn un o dri math:

- Hypotonig
- Isotonig
- Hypertonig

Mae diodydd adfer protin ar gael hefyd ond nid oes eu hangen bob amser. Gellir sicrhau unrhyw asidau amino neu brotin ychwanegol sydd eu hangen o fwydydd bob dydd.

*“Yn ystod sesiwn ymarfer hir (45 - 50 munud) neu ymarfer dwysedd uchel, achlysurol, mae yfed diodydd carbohydradau-electrolyt yn gwella perfformiad o gymharu ag yfed yr un faint o ddŵr.”*

Casa, Clarkson a Roberts, 2005

### Cyfeiriad

- Casa, D.J., Clarkson, P.M. a Roberts, W.O. (2005) Bwrdd Crwn Coleg Meddygaeth Chwaraeon America ar Hydradiad a Gweithgarwch Corfforol: datganiadau consensws. Adroddiadau Meddygaeth Chwaraeon Cyfredol 4: 115-127.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

**Hypotonig**

Mae'r diodydd hyn yn cynnwys lefelau isel o sylweddau wedi toddi. Maent yn cael eu ffurfio er mwyn ailosod hylif yn hytrach nag i ddarparu egni. Mae'r rhan fwyaf yn cynnwys llai na 3 gram o garbohydrad am bob 100 ml h.y., llai na 3%.

<b>Enghreifftiau:</b>	Lucozade Sport® Hydro Active (2g / 100ml) Powerade aqua +® (3g / 100ml) Mae diodydd heb siwgr / deiet e.e. diet Pepsi®, diet Irn Bru®, Sprite® Z yn hypotonig hefyd
-----------------------	---

Gellir yfed y diodydd hyn cyn, yn ystod ac wedi ymarfer.

**Isotonig**

Mae'r rhain yn effeithiol er mwyn ailosod hylif a maent hefyd yn darparu rhai carbohydrad ar gyfer y cyhyrau sy'n gweithio, h.y. maent yn darparu hylif a thanwydd. Mae'r rhan fwyaf yn cynnwys 5 - 7 gram o garbohydrad am bob 100 ml h.y., 5 - 7%.

<b>Enghreifftiau:</b>	Gatorade Thirst Quencher® (6g / 100ml) High Five® Isotonic (7g / 100ml) Lucozade Sport® (6g per 100ml) Powerade® (6g / 100ml) Taut® (5g / 100ml) Mae gan lawer o archfarchnadoedd eu diodydd isotonig eu hunain e.e. diod chwaraeon isotonig Asda®, Tesco® Active Sport
-----------------------	--

Gellir yfed y diodydd hyn cyn, yn ystod ac wedi ymarfer.

Hefyd, gallwch wneud diodydd isotonig eich hun – am wybodaeth bellach a ryseitiau, cysylltwch â deietegydd chwaraeon neu faethegydd chwaraeon ac ymarfer cofrestredig.

**Hypertonig**

Mae'r diodydd hyn yn cynnwys dwysedd uchel o sylweddau wedi'u toddi. Maent yn cael eu ffurfio i ddarparu carbohydradau dwys er mwyn ail-greu tanwydd ar gyfer storio glycogen, yn hytrach na darparu hylif ar gyfer hydradu. Mae'r rhan fwyaf yn cynnwys mwy na 10 gram o garbohydradau am bob 100 ml h.y., 10%+.

<b>Enghreifftiau:</b>	EAS® Precision Carbs (20g / 100ml), Lucozade Energy® (17g / 100ml). Mae llawer o ddiodydd swigod (nid y rhai deiet) yn hypertonig hefyd e.e., Coca Cola®, Tango®
-----------------------	--

Ni ddylid yfed y diodydd hyn tra'n ymarfer.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998