

[Ail-greu tanwydd ac adfer wedi ymarfer](#)

[Pam fod ail-greu tanwydd yn bwysig?](#)

[Pam ydych angen protin yn ogystal â charbohydrad yn y cyfnod adfer?](#)

[Rwy'n athletwr dygnedd ac nid wyf eisiau magu más yn y cyhyrau. A ddylwn gael protin yn fy nghyfnod adfer yr un fath?](#)

[Faint o brotin ydych ei angen yn y cyfnod adfer?](#)

[Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer helpu i ail-greu tanwydd](#)

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

## Ail-greu tanwydd ac adfer wedi ymarfer

### Pam fod ail-greu tanwydd yn bwysig?

- Bob tro rydych yn ymarfer, mae'r stôr o glycogen yn eich iau a'ch cyhyrau'n gostwng. Mae angen adfer y storfeydd yma drwy fwyta deiet gyda lefel uchel o garbohydrad cyn ymarfer eto. Ewch i [www.lssa.com](http://www.lssa.com) i weld graff sy'n dangos sut all deiet gyda lefel uchel o garbohydrad cyn, yn ystod ac wedi ymarfer helpu gydag adfer y stôr o glycogen sydd wedi gostwng yn y cyhyrau. Wrth fwyta deiet gyda lefel uchel o garbohydrad, nid yw'r stôr o glycogen yn gostwng mor isel yn ystod ymarferion dilynol, ac ychwanegir yn gyflym ato ar ôl ymarfer.
- Os na chaiff eich stôr o glycogen ei ail-lenwi yn llawn erbyn y sesiwn ymarfer nesaf, efallai fydd amhariaeth ar safon eich ymarfer a gall blinder eich taro, gan arwain at berfformiad gwael. Efallai na fyddwch yn gallu ymarfer yn iawn, efallai y byddwch wedi blino a gall eich perfformiad ddiodef.
- Efallai y bydd eich cyhyrau'n teimlo'n drwm a blinedig os na fyddwch wedi ail-greu tanwydd yn briodol. Mae hyfforddiant dygnedd, hyfforddiant sbrint a chwaraeon tîm, e.e. hoci a phêl droed, i gyd yn gallu lleihau'r glycogen yn eich cyhyrau.
- Po galetaf ac amlaf ydych yn ymarfer, po fwyaf o'r stôr o glycogen a ddefnyddir a pho fwyaf o garbohydrad fyddwch eu hangen i ail-greu y tanwydd. Mae llawer o ffactorau eraill yn effeithio ar y storfeydd o glycogen e.e. os fydd difrod o'r cyhyrau, ymarfer yn y cyfnod adfer, math, amseriad a'r carbohydrad a fwyteir.

*“Dylai athletwyr geisio bwyta swom o garbohydrad sy'n cwrdd â gofynion tanwydd eu rhaglenni hyfforddi ac sydd hefyd yn ail-lenwi eu stôr o garbohydradau'n effeithiol, i adfer rhwng sesiynau ymarfer a chystadlaethau.”*

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

- Mae maeth da'n hanfodol er mwyn helpu athletwyr i adfer wedi ymarfer wrth hyfforddi ac wrth gystadlu. Dylid bwyta pryd / byrbryd / diod maethlon sy'n darparu carbohydradau ac ychydig o brotin yn ystod y cyfnod adfer.

Mae'n bwysig ail-greu tanwydd wedi pob sesiwn ymarfer, felly mae'n rhaid i chi drefnu eich bwyta o amgylch eich ymarfer. Os ydych wedi ymarfer yn hwyr gyda'r nos, mae'n well bwyta'n hwyr y nos na dim o gwbl. Rydych dal angen ail-greu tanwydd – ond dylech gadw lefel y braster yn y pryd yn isel.

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

## **Pam ydych angen protin yn ogystal â charbohydradau yn y cyfnod adfer?**

Ceir rhyw faint o dystiolaeth sy'n awgrymu bod bwyta asidau amino hanfodol mewn bwydydd gyda phrotin o [werth biolegol uchel](#), fel cig, pysgod, wyau a chynnyrch llaeth, ynghyd â charbohydrad, yn gallu helpu storio'rlefel uchaf posib o glycogen. Gall hyn fod yn ddefnyddiol, yn arbennig i athletwyr sydd ddim yn bwyta digon o garbohydrad i gwrdd a'u gofynion e.e. gymnastwyr, bocswyr. Hefyd, gall y protin fod o gymorth i atgyweirio unrhyw ddifrod i gyhyrau sydd wedi digwydd yn ystod y sesiwn ymarfer a chredir fod hyn yn hybu'r addasiadau ffisiolegol a ddigwydd i ffibrau'r cyhyrau wrth ymarfer. Credir fod y manteision hyn yn bwysig i athletwyr dygnedd ac athletwyr sydd yn derbyn hyfforddiant ymwrthedd a chryfder.

## **Rwy'n athletwr dygnedd ac nid wyf eisiau magu más yn y cyhyrau. A ddylwn gael protin yn fy nghyfnod adfer yr un fath?**

Dylech! Mae carbohydrad a phrotin yn arbennig o bwysig yn y cyfnod adfer. Dim ond yn y lle mae ei angen y defnyddir y protin. Ni fydd más y cyhyrau yn cynyddu os ond yn bwyta llawer o brotin.

## **Faint o brotin ydych ei angen yn y cyfnod adfer?**

Ychydig iawn o brotin sydd ei angen yn y cyfnod adfer o gymharu â anghenion charbohydrad. I'r rhan fwyaf o athletwyr, bydd cymryd pryd / byrbryd / diod sy'n cynnwys 6 - 20g o brotin gwerth biolegol uchel a 50 - 100g o garbohydrad ar unwaith yn y cyfnod adfer yn cwrdd ag anghenion yn rhwydd.

Cofiwch, os byddwch yn bwyta **gormod** o brotin, dim ond rhyw faint fydd eich corff ei angen ac yn gallu ei ddefnyddio. Bydd y protin dros ben yn cael ei wastraffu ac yn rhoi calorïau ychwanegol i chi falle nad ydych eu hangen, a gallant hefyd gymryd lle unrhyw garbohydrad ychwanegol, a fyddai wedi bod yn llawer mwy defnyddiol i'ch corff!

Gochelwch rhag yfed diodydd / atchwanegiadau adfer sy'n cynnwys lefelau uchel iawn o brotin.

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

### **Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer helpu i ail-greu tanwydd**

- ❑ Byddwch yn drefnus a gwnewch yn siwr bod diodydd a bwydydd addas ar gael yn y lleoliad ymarfer. Wedi ymarfer yw'r amser falle nad ydych yn teimlo fel bwyta'n aml iawn, ond gwnewch eich gorau!
- ❑ Mae ymarfer gyda'r nos yn golygu y bydd raid i chi fwyta pryd gyda lefel uchel o garbohydrad wedi ymarfer, hyd yn oed os yw'n hwyr y nos. Fydd cynllunio a pharatoi'r prydau hyn ymlaen llaw yn gymorth.
- ❑ Fel canllaw cyffredinol, ceisiwch fwyta 50 - 100g o garbohydrad bob 2 awr nes eich bod yn dilyn patrwm prydau arferol eto, a bydd hyn o gymorth i'r broses o ail-greu tanwydd.
- ❑ Gall prydau bychain, aml helpu i sicrhau eich bod yn bwyta lefel uchel o garbohydrad heb ormod o anesmwythyder gastrig.
- ❑ Dewiswch fwydydd carbohydrad gyda lefel isel o fraster oherwydd gall bwydydd gyda lefel uchel o fraster wneud chi deimlo'n llawn, atal eich archwaeth a darparu mwy o galoriau nag ydych eu hangen.
- ❑ Gall diodydd carbohydrad, cynhyrchion chwaraeon (diodydd, bariau, gels ac ati) a bwydydd sy'n uchel mewn siwgr ddarparu ffynhonnell ymarferol a chryno o garbohydrad ond gallant gyfrannu at bydredd y dannedd. Mae'n bwysig cynnal hylendid dannedd da 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