## Atchwanegiadau

- Mae Datganiad UK Sport, Cymdeithas Olympaidd Prydain (COP), Cymdeithas Baralympaidd Prydain (CBP), yr Athrofa Feddygaeth Chwaraeon Genedlaethol (NSMI) a Chynghorau Chwaraeon y Gwledydd Cartref (HSCS) ar ategolion ar gael ar www.uksport.gov.uk a www.100percentme.co.uk.

- Ar gyfer ymholiadau ynghylch pha gynhyrchion fferyllyddol trwyddedig penodol a moddion dros y cownter sydd ar gael yn y DG wedi'u gwahardd neu ddim mewn chwaraeon arbennig, gwiriwch y bas data gwybodaeth am gyffuriau drwy gyfrwng:
  - Ffôn 0800 528 0004
  - E-bost drug-free@uksport.gov.uk
  - Gwefan www.didglobal.com
  - Ffacs 020 7211 5248
  - Post Ymholiadau am Gyffuriau, Chwaraeon Heb Gyffuriau, UK Sport, 40 Bernard St, Llundain WC1N 1ST

> *"Gall deiet sy'n darparu digon o egni o fwyta amrywiaeth eang o fwydydd sydd ar gael yn gyffredin cwrdd â gofynion carbohydrad, protin, braster a microfaethynnau hyfforddi a chystadlu."*
> Datganiad Consensws y Pwyllgor Olympaidd Rhyngwladol (PORh) ar faeth mewn chwaraeon, 2003

- Yn 2004, datgelodd canlyniadau prosiect ymchwil a gyllidwyd gan UK Sport bod 15% o'r 634 o gynhyrchion atchwanegiadau a brofwyd mewn astudiaeth yn cynnwys asiantau anabolig nad oeddent wedi'u nodi ar y label. Roedd 16% o'r rhain yn gynhyrchion llygredig yn cynnwys asiantau anabolig ar lefel ddigon uchel i arwain at brawf positif am gyffuriau.

- Canfu astudiaeth fwy diweddar a gyllidwyd gan Lucozade Sport ac a gynhaliwyd gan Wyddoniaeth Chwaraeon Labordy Fforensig Rasio Ceffylau (HFL Sports Science) bod mwy nag 1 o bob 10 atchwanegiad wedi'u llygru gan steroids neu symbylwyr gwaharddedig.

- Mae HFL Sports Science yn un o'r ychydig o labordai sydd wedi'u hachredu gan Asiantaeth Wrth-Gyffuriau'r Byd (WADA) yn y DG. Mae HFL Cyf. yn profi atchwanegiadau maeth am bresenoldeb rhai cyffuriau ac yn darparu gwasanaeth sicrhau ansawdd annibynnol i gynhyrchwyr atchwanegiadau, i'w helpu i sicrhau nad oes llygredd yn eu cynhyrchion.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddaru 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

© Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones, a Gill Regan, 2008

Mae gwefan HFL (www.hfl.co.uk/sportsTesting/supplementFeedTest/directory.html) yn cynnwys cyfeirlyfr o ategolion sy'n cael eu hanfon atynt ar gyfer eu sgrinio.

- Mae HFL Sports Science yn gweithredu'r rhaglen INFORMED-SPORT, rhaglen brofi atchwanegiadau gyda barcudnod, ac a gefnogir gan UK Sport. Mae cynhyrchion gyda logo INFORMED-SPORT arnynt wedi cael eu profi'n fanwl. Am restr o'r cynhyrchion sydd wedi'u profi, ewch i www.informed-sport.com. Mae safon INFORMED-SPORT yn:

  *"darparu manylion penodol ar gyfer cynhyrchwyr a defnyddwyr, yn seiliedig ar yr arbenigedd gwyddonol gorau posibl, ac yn cynnig sicrwydd bod modd ymddiried yn y cynhyrchion gyda logo INFORMED-SPORT arnynt"*

  *(www.informed-sport.com)*

- Gall dewis atchwanegiad sydd wedi'i brofi'n llwyddiannus am reoli ansawdd mewn labordy sydd wedi'i hachredu gan WADA, fel HFL Cyf., leihau'r risg o lygredd o'r cynyrch gyda sylwedd sydd wedi'i wahardd.

> *"Mae'n hanfodol bod unrhyw athletwr sydd eisiau cymryd unrhyw atchwanegiadau yn gofyn am gyngor maethegydd cofrestredig neu ddeietegydd chwaraeon achredol, sy'n gallu ystyried eu hanghenion unigol oddi mewn i fframwaith eu hamserlen hyfforddi gyfredol neu'r deiet maent yn ei bwyta. Bydd yr asesiad yma'n datgan unrhyw ofynion ar gyfer defnyddio atchwanegiadau. Dylid cynnal asesiad risg manwl cyn penderfynu defnyddio atchwanegiadau."*

> *"Cynghorir athletwyr y DG i fod yn ofalus wrth ddewis unrhyw atchwanegiadau. Ni ellir rhoi unrhyw warant bod unrhyw atchwanegiad arbennig yn rhydd o Sylweddau Gwaharddedig."*
>
> UK Sport, 2008

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddaru 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

© Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones, a Gill Regan, 2008