

Gwella'r driniaeth ar gyfer IBS mewn Gofal Sylfaenol gan ddefnyddio'r deiet FODMAP isel Debbie Thomas, Deietegydd Cymorth Rhagnodi, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Y Cyd-destun a'r Problem

Mae syndrom coluddyn lliodus (IBS) yn effeithio ar 15% o boblogaeth y DU. Yn hanesyddol, mae cleifion wedi cael cyngor deietegol sylfaenol o fewn gofal eilaidd sy'n aneffeithiol i lawer o bobl. Yn aml, rhagnodi meddyginiaeth ar gyfer cleifion neu eu hatgyfeirio at weithdrefnau ymyrrol, yn cynnwys endosgopi a cholonosgopi sy'n aml yn arwain at ddiagnosis o IBS ar ôl misoedd neu flynyddoedd lawer o ddiodes. Gall dull amhriodol o reoli cleifion sy'n dioddef IBS arwain at ddefnyddio cyfradd uchel o adnoddau'r GIG: amser mewn meddygfeydd meddygon teulu, meddyginiaeth a gweithdrefnau ymyrrol. Er gwaethaf hyn, mae eu symptomau'n aml yn parhau heb eu datrys.

Mae **FODMAP** yn acronym ar gyfer: **F**ermentable, **O**ligo-saccharides, **D**i-saccharides, **M**ono-saccharides **A**nd **P**olyols, sy'n golygu 'carbhydradau gweithiadwy' yn sylfaenol. Gall bwydydd FODMAP uchel achosi amrywiol symptom IBS.

Ymhlith y symptomau mae:

- Stumog chwyddedig
- Poen ac anesmwythder
- Gwynt
- Dolur rhydd annisgwyl
- Rhwymedd

Bydd pawb yn ei chael yn anodd amsugno FODMAPs, ond mae'r rheswm pam mae hyn yn effeithio ar rai pobl yn destun ymchwil barhaus.

Strategaeth ar gyfer Newid

Caiff y deiet FODMAP isel ei argymhell gan NICE fel triniaeth effeithiol ar gyfer IBS ac mae'n gwella symptomau mewn dros 75% o'r rhai sy'n rhoi cynnig ar y deiet. Mae'r deiet yn ymwneud â chael gwared ar bob math o fwydydd (sbarduno) FODMAP uchel o'r deiet nes bod y symptomau'n gwella. Yn dilyn hyn ailgyflwynir y bwydydd yn raddol fel rhan o ddeiet mwy cyffredin. Yng Nghymru, prin yw'r Deietegwyr sydd â hyfforddiant FODMAP, a dim ond un sydd wedi'i hyfforddi ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ar hyn o bryd.

Cynigir 2 ymgynghoriad i gleifion sy'n cael eu hatgyfeirio at Ddeietegydd â hyfforddiant FODMAP: y cyntaf ar gyfer cyngor i ddechrau'r deiet ac apwyntiad dilynol i ddechrau'r broses ailgyflwyno. Ar ôl eithrio cyflyrau eraill megis Clefyd Seliag, cynghorir y claf i ddilyn y deiet FODMAP isel nes i'w symptomau wella. Er mwyn gwneud y deiet yn fwy amrywiol a chytbwys mae'n bwysig ailgyflwyno bwydydd FODMAP uchel er mwyn nodi pa fwydydd a faint ohonynt y gellir eu goddef cyn sbarduno symptomau. Mae'r prosiect Gofal Sylfaenol gyda deietegydd â hyfforddiant FODMAP yn cael ei dreialu mewn 6 o'r 12 Practis Meddyg Teulu ym Mhen-y-bont ar Ogwr.

Mesur Gwelliannau

Ym mhob ymgynghoriad, bydd y claf yn cwblhau Holiadur Symptomau.

Bydd ansawdd bywyd yn gwella hefyd a gwelir hyn yn y 'Storiau Cleifion': **"Roeddwn wedi cael hen ddigon ar fy symptomau IBS – y crampiau, y boen a'r stumog yn chwyddo. O fewn dyddiau i ddechrau'r deiet gwnaeth fy symptomau leihau ac yn raddol gwnaethant ddiflannu'n llwyr.."**

I gael rhagor o wybodaeth: Debbie Thomas,

Debbie.thomas7@wales.nhs.uk

Twitter: @FODMAPCardiff

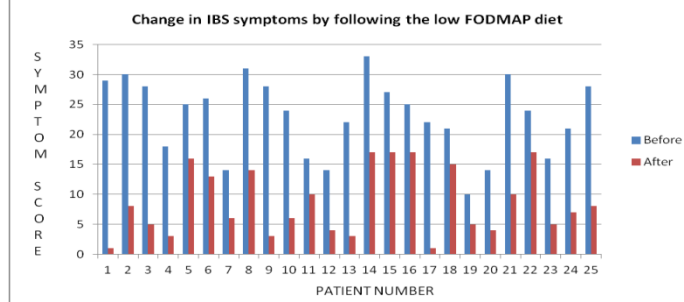
Effeithiau'r Newidiadau

Mae bron 150 o gleifion o'r 6 Phractis Meddyg Teulu wedi cael eu cynghori i ddilyn y deiet FODMAP isel. O'r rhai sy'n glynu wrth y deiet dros dro hwn gwelir gwellinat yn symptomau pawb.

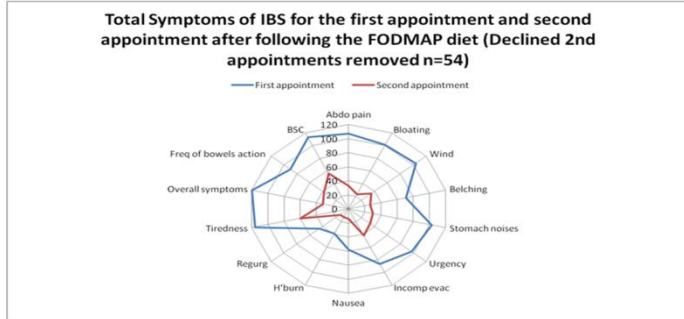
Caiff ystod o symptomau eu dadansoddi cyn ac ar ôl y driniaeth gan ddefnyddio Holiadur Symptom Gastroberfeddol (a grynhöir yn Ffigurau 1 a 2).

Gall canlyniad llwyddiannus newid bywyd, effeithio ar waith, bywyd teuluol ac achlysuron cymdeithasol. Yn anffodus, mae materion o ran capasiti yn golygu nad yw hyn ar gael i bob claf ym Mhen-y-bont ar Ogwr ar hyn o bryd.

Dengys **Ffigur 1** y newid mewn symptomau ymhlith y 25 claf cyntaf a ddilynodd y deiet FODMAP isel.



Dengys **Ffigur 2** y casgliad o ganlyniadau a'r newid mewn symptomau ymhlith y 54 claf a gwblhaodd y deiet FODMAP isel.



Gwersi a Ddysgwyd

Mae'r deiet FODMAP isel yn gwella symptomau ymhlith dros 75% o ddiodesfwr IBS (yn genedlaethol). Mae'r canlyniadau hyn wedi'u hailadrodd yn y garfan hon o gleifion. Fodd bynnag, o ganlyniad i amser ac adnoddau cyfyngedig ceir anghysondeb ar draws Practisau Meddyg Teulu Pen-y-bont ar Ogwr ac ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg.

Drwy gynghori cleifion i ddilyn y deiet FODMAP isel mewn Gofal Sylfaenol bydd llai o angen am weithdrefnau ymyrrol gan arbed amser meddygon teulu ac Ymgynghorwyr Gastroberfeddol yn y clinig (a gyfrifir ar hyn o bryd gyda chymorth Comisiwn Bevan a 1000 o Fwydau – Gwasanaeth Gwella). Gyda mwy o Ddeietegwyr â hyfforddiant FODMAP, gallai pob claf IBS gael mynediad i gyngor drwy Ofal Sylfaenol i wella ansawdd eu bywyd a lleihau'r baich ariannol ar y GIG.