Brîff Polisi

nesta

Bywyd iach yng Nghymru

Galwadau Nesta ar y Senedd 2026-2030

Gan Jonathan Bone, Sara Elias ac Emily Merry

nesta

Mae menywod Cymru sy'n byw gydag afiechyd ar hyn o bryd yn marw 16.9 o flynyddoedd yn gynt na'u cymheiriaid iach. Ar gyfer dynion sy'n byw gydag afiechyd, mae hyn yn 13.4 o flynyddoedd. Mae gormod o bwysau yn un o'r prif ffactorau sy'n cyfrannu at iechyd gwael a llai o ansawdd bywyd yng Nghymru. Mae 62% o oedolion Cymru yn byw gyda phwysau gormodol. Gyda chyfraddau gordewdra yn codi, rhagwelir y bydd costau cysylltiedig â gordewdra yng Nghymru yn cyrraedd £465 miliwn ar gyfer treuliau uniongyrchol a £2.4 biliwn ar gyfer cyfanswm effaith gymdeithasol ac economaidd erbyn 2050. Mae angen gweithredu ar frys heddiw ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol.

Mae Nesta yn galw ar bob plaid i roi blaenoriaeth yn eu maniffesto i ordewdra fel cyfrifoldeb hollbwysig i'r Prif Weinidog, gan ymrwymo i haneru'r gwahaniaeth mewn disgwyliad oes iach rhwng rhanbarthau cyfoethocaf a thlotaf Cymru erbyn 2030.

Mae lleihau gordewdra yn fater brys ac yn gyraeddadwy. Mae ein Glasbrint ar gyfer haneru gordewdra yn y Deyrnas Unedig yn dangos sawl llwybr dichonadwy a chost-effeithiol i gyrraedd y nod hwn. Mae ar rai angen pocedi dyfnach, ac eraill mwy o ewyllys gwleidyddol. Gellir gweithredu rhai o'r polisïau o dan bwerau datganoledig, gyda rhai yn ei gwneud hi'n ofynnol i lywodraethau gydweithio, a gall awdurdodau lleol gyflawni rhai. Mae angen gweithio ar y cyd a chamau ataliol ar bob lefel os ydym am leihau cyfraddau gordewdra ar draws y boblogaeth. Er mwyn galluogi Llywodraeth nesaf Cymru i leihau cyfraddau gordewdra, mae Nesta yn awgrymu rhoi'r camau effaith uchel canlynol ar waith:

Rheoleiddio hyrwyddiadau bwyd nad yw'n iach yn y sector manwerthu
Cyfyngu ar bob hyrwyddiad prisiau ar fwyd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr (HFSS) mewn busnesau bwyd a manwerthu, gan gynnwys gostyngiadau dros dro a bargeinion dêl prydau bwyd. Dylid ail-gydbwyso cymhellion hyrwyddo i wneud dewisiadau iachach yn fwy hygyrch a fforddiadwy.

Annog dewisiadau iachach wrth fwyta allan
Cyfyngu ar yr holl hyrwyddiadau pris ar gyfer bwyd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen (HFSS) ar gyfer busnesau mawr y tu allan i'r cartref fel bwytai a mannau gwerthu bwyd cyflym.

Gwneud y dewis iachach yn ddewis haws i bawb
Cydweithio â llywodraethau'r Deyrnas Unedig i gyflwyno adrodd gorfodol a thargedau bwyd iach ar gyfer manwerthwyr mwyaf y Deyrnas Unedig.

Her gordewdra Cymru

Datgelodd ddadansoddiad Nesta fod traean o oedolion Cymru (34%) yn byw gyda gordewdra yn 2022-2023, y gyfradd uchaf ym Mhrydain Fawr, yn ôl mesuriadau wedi'u cywiro o daldra a phwysau hunan-gofnodedig, sy'n uwch na Lloegr (26%) a'r Alban (29%).

Heb ymyrraeth, rhagwelir y bydd nifer yr achosion o ordewdra yng Nghymru yn 1.63 miliwn erbyn 2030 (64%). Yn 2011, amcangyfrifodd Iechyd Cyhoeddus Cymru bod cost gordewdra i'r GIG yng Nghymru yn £73 miliwn. Erbyn 2050, amcangyfrifir y bydd hyn yn codi i £465 miliwn, ac amcangyfrifir y bydd y gost ehangach i gymdeithas a'r economi yn £2.4 biliwn.

> *"Mae'r cynnydd mewn clefydau anhrosglwyddadwy yn cael ei hybu gan system economaidd fyd-eang sydd ar hyn o bryd yn blaenoriaethu creu cyfoeth dros greu iechyd. Mae hyn yn golygu bod cynaladwyedd ein system iechyd a gofal cymdeithasol dan fygythiad aruthrol gan gyfraddau gordewdra cynyddol a rhaid inni ystyried atebion a fydd yn helpu i droi'r deial."*
>
> *Siapio Ein Hiechyd, Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru 2023*

Polisïau iechyd maethol cyfredol yng Nghymru

Mae Bil Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 yn mandadu bod gweinidogion Cymru yn cyhoeddi strategaeth genedlaethol sy'n canolbwyntio ar atal a lleihau gordewdra, i'w hadolygu bob tair blynedd. Mae'r strategaeth bresennol, Pwysau Iach: Cymru Iach (HWHW) yn canolbwyntio ar amgylcheddau iach, lleoliadau, pobl, a galluogi arweinyddiaeth ar gyfer newid – gan obeithio ysgogi newidiadau yn yr amgylchedd bwyd erbyn 2030.

Er bod Nesta yn croesawu'r ffocws ar yr amgylchedd bwyd yn y strategaeth HWHW, araf fu'r gweithredu. Credwn fod angen lefel uwch o frys wrth drafod maint yr her gordewdra yng Nghymru, a'i heffaith ar y GIG a'r economi.

Rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru gydnabod, er bod iechyd wedi'i ddatganoli, y bydd cymhlethdod yr amgylchedd bwyd ehangach yn gofyn am ddull cydweithredol gan lywodraethau'r Deyrnas Unedig i roi polisïau effeithiol ar waith ar

bob lefel. Er enghraifft, mae polisïau fel trothwy y Deyrnas Unedig gyfan ar fwyd a diod nad yw'n iach ar gyfer hysbysebu ar-lein ac ar y teledu yn bŵer a gedwir yn ôl; a gall llywodraethau lleol gyfyngu ar hysbysebu yn eu gofodau eu hunain. Dylai meysydd polisi eraill megis rheoleiddio'r diwydiant fabwysiadu ymagwedd gydweithredol gan lywodraethau'r Deyrnas Unedig.

Mae astudiaethau ymgysylltu cyhoeddus diweddar yn datgelu cefnogaeth eang i ymyrraeth y llywodraeth yn yr amgylchedd bwyd, gydag Ymchwil y Senedd yn nodi pobl sy'n byw gyda gordewdra yn adrodd am rwystrau ariannol wrth wneud dewisiadau iach ac Arolwg Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dod o hyd i gefnogaeth gref i bolisïau sy'n gwneud bwyd maethlon yn fwy hygyrch.

Pan siaradom â lleisiau iechyd blaenllaw yng Nghymru am ddyfodol polisïau iechyd dietegol yng Nghymru, ymhelaethodd un ymatebwr ar y berthynas rhwng dewis unigol ac ymyrraeth y llywodraeth:

> *"Mae angen i ni fframio [gordewdra] mewn ystyr difrifol o'r cychwyn cyntaf fel problemau systemau cymhleth, dolenni adborth cymhleth iawn a lle mae ymddygiad unigol yn chwarae rhan. Ond yn aml mae'n israddol ac yn eilradd i newid systemau ac amgylcheddau bwyd. Mae'r syniad neoryddfrydol bod gordewdra yn ymwneud ag unigolion di-hid … yn nonsens gwleidyddol."*
>
> *Cyfweliad gyda'r Athro Kevin Morgan, Prifysgol Caerdydd*

Rôl ymyrraeth glinigol

Wrth bod ein hargymhellion yn darparu dull ataliol o leihau gordewdra, rhaid inni hefyd ystyried y rôl a'r galw posibl am driniaethau clinigol newydd, megis agonyddion GLP-1.

Mae dylunio a darparu gwasanaethau rheoli pwysau yn cael eu harwain gan Lwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan 2021, yr atodiad i Lwybr Meddyginiaeth a gyhoeddwyd yn 2024 a chanllawiau NICE. Cyhoeddodd GIG Lloegr ym mis Rhagfyr 2024 ei fod yn bwriadu cyflwyno cyffur colli pwysau Mounjaro dros gyfnod o 12 mlynedd, gyda NICE yn bwriadu rhyddhau cynllun tair blynedd i dargedu'r rhai sydd â'r angen mwyaf.

Mae gweithredu polisi i ymestyn neu gynyddu'r nifer sy'n cymryd cyffuriau colli pwysau newydd yn gofyn am sawl ystyriaeth.

- **Cyflwyno strategol, wedi'i reoli**: Mae NICE yn argymell meddyginiaeth colli pwysau ar gyfer pobl sydd â mynegai màs y corff o fwy na 35 ac o leiaf un salwch sy'n gysylltiedig â phwysau (mae amrywiad bychan rhwng cyffuriau penodol). Mae hyn yn debygol o gyfrif am nifer fawr o bobl yng Nghymru. Er mwyn sicrhau y gall gweithwyr iechyd proffesiynol barhau i ddiwallu ystod lawn anghenion iechyd eu holl gleifion, dylid rheoli'r broses o gyflwyno meddyginiaethau colli pwysau yn ofalus.

- **Materion cyflenwi**: Gallai'r galw cynyddol am weithyddion derbynyddion GLP-1 ar gyfer colli pwysau effeithio ar argaeledd y cyffuriau hyn ar gyfer pobl â diabetes sy'n dibynnu arnynt i reoli siwgr gwaed. Byddai angen buddsoddi yn seilwaith y GIG a staff ychwanegol er mwyn gweithredu'n llwyddiannus.

- **Adennill pwysau**: Mae astudiaethau yn nodi y gall cleifion adennill pwysau os byddant yn rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth. Mae hyn yn amlygu'r angen am gynlluniau rheoli hirdymor a monitro parhaus.

- **Effeithiau hirdymor anhysbys**: Mae diogelwch ac effeithiolrwydd hirdymor y meddyginiaethau hyn yn parhau i gael eu harchwilio.

Byddai glasbrint Nesta ar gyfer haneru gordewdra yn amcangyfrif y byddai tua £25 miliwn wedi'i neilltuo i ehangu mynediad at gyffuriau colli pwysau yng Nghymru yn cael effaith gymedrol ar ordewdra (gostyngiad o 2%) a chost uchel i'r llywodraeth.

Nid yw'n gredadwy ar hyn o bryd bod y cyffuriau hyn yn cynnig ateb ar lefel y boblogaeth o ystyried gofynion ariannu a chyflwyno. Gall cyffuriau colli pwysau helpu'r rhai yr effeithir arnynt heddiw, ond rhaid inni wella ein hamgylchedd bwyd i atal gordewdra a lleihau'r angen am ymyriadau meddygol ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Mae GLP-1 yn driniaeth glinigol addawol ond dylai ategu ymdrechion atal ehangach.

Ein galwadau ar Lywodraeth nesaf Cymru

Rheoleiddio hyrwyddiadau bwyd nad yw'n iach

Drwy wahardd pob hyrwyddiad prisiau HFSS mewn busnesau bwyd a manwerthu, gallwn ail-gydbwyso cymhellion hyrwyddo i wneud dewisiadau iachach yn fwy hygyrch a fforddiadwy.

Mae hyrwyddiadau pris yn cynnwys cynigion swmp (aml-brynu), cyfuniadau (hyrwyddiadau bwndel) a gostyngiadau dros dro mewn prisiau (prisiau oedd/nawr).

Cyd-destun polisi cyfredol

Ymgynghorodd Llywodraeth Cymru yn 2022 ar reoliadau arfaethedig sy'n cyfyngu ar leoli a hyrwyddo prisiau cynnyrch sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen (HFSS) i'w cyflwyno yng Nghymru.

Er bod rheoliad drafft wedi'i ddatblygu ar gyfer cyfyngu ar hyrwyddiadau pris cynnyrch HFSS (er enghraifft, prynu un a chael un am ddim), ac ail-lenwi diodydd wedi'u melysu â siwgr am ddim, nid yw'r ddeddfwriaeth ddrafft yn cynnwys hyrwyddiadau prisiau dros dro a bargeinion dêl prydau bwyd. Drwy gyfyngu'r rheoliad i hyrwyddiadau nifer a lleoliad mae'r rheoliadau hyn ond oddeutu traean mor effeithiol â phe bai hyrwyddiadau pris yn cael eu cynnwys hefyd.

Camau a argymhellir

- **Gweithredu gwaharddiad ar yr holl hyrwyddiadau prisiau HFSS ym mlwyddyn gyntaf y Senedd.** I gydnabod bod y polisi hwn eisoes yn gwneud ei ffordd drwy broses deddfwriaeth y Senedd, byddem yn argymell bod y cam hwn yn cael ei flaenoriaethu a'i roi ar waith yn ystod blwyddyn gyntaf y Senedd newydd.

Beth gallai'r cam hwn ei gyflawni?

Yn ôl glasbrint Nesta ar gyfer pecyn cymorth haneru gordewdra, byddai cyfyngiadau polisi ar gyfer pob hyrwyddiad pris ar fwyd nad yw'n iach (ac eithrio hyrwyddiadau nifer) yn cael effaith uchel iawn ar ordewdra - gostyngiad bras mewn cyfraddau gordewdra o 29% ymhlith oedolion - gyda chost isel i lywodraethau.

Fel rhan o ymgynghoriad 2024, cwblhawyd asesiad effaith ariannol ar gyfyngu ar hyrwyddiadau nifer a lleihau prisiau dros dro (y cyfeirir ato fel Opsiwn 2), gyda chyfanswm amcangyfrifedig y costau gwerth presennol net i'r llywodraeth a diwydiant, oddeutu £15.3 miliwn a chyfanswm buddion gwerth presennol tua £386 miliwn. Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cymru yn bwrw ymlaen â rheoliadau sy'n eithrio hyrwyddiadau prisiau dros dro a bargeinion dêl prydau bwyd, er gwaethaf y budd cost posibl i'r llywodraeth.

Cynyddu dewisiadau iachach wrth fwyta allan

Cyflwyno deddfwriaeth i gyfyngu ar hyrwyddiadau prisiau ar gyfer bwyd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen (HFSS) ar gyfer busnesau mawr y tu allan i'r cartref fel bwytai a mannau gwerthu bwyd cyflym.

Mae siopau tecawê, caffis, bwytai a phoptai yn ein cymdogaethau a'n strydoedd mawr yn rhannau hynod bwysig o'n cymunedau a'n heconomïau lleol. Mae'r mannau lle rydym yn prynu bwyd sydd eisoes wedi'i baratoi neu wedi'i goginio yn debygol o chwarae rhan sylweddol yn argyfwng gordewdra Cymru. Mae dadansoddiad diweddar gan Nesta yn datgelu ar draws y Deyrnas Unedig, bod person yn bwyta, ar gyfartaledd, 1,027kcal fesul ymweliad â lle manwerthu y tu allan i'r cartref, gyda'r swm o galorïau a argymhellir fesul pryd yn 600. Er mwyn lleihau lefelau gordewdra a helpu mwy o bobl i fyw bywydau iach yn hirach, mae angen i ni gynyddu hygyrchedd, argaeledd a fforddiadwyedd bwyd iach yn ein siopau cludfwyd a bwytai.

Mae'r polisi hwn yn ymwneud â chyfyngiadau ar hyrwyddiadau pris ar gyfer bwyd a diod a ddynodir yn HFSS ac wedi'u labelu'n ddewisol[1]. Byddai'n berthnasol i fusnesau bwyd nad ydynt yn rhai manwerthu, ond nid y rhai a ddynodir yn fusnesau canolig,bach neu feicro.

Mae hyrwyddiadau pris yn cynnwys cynigion niferoedd (aml-brynu, cyfuniadau, gostyngiadau swmp, ac ati) yn ogystal â gostyngiadau pris dros dro (fel prisiau 'oedd/nawr' neu gymharu â phrisiau manwerthwyr eraill). Mae ymchwil yn dangos y gallai gostyngiadau dros dro mewn prisiau fod yn un o'r mathau mwyaf poblogaidd o hyrwyddiadau ar gyfer categorïau bwyd dewisol mewn lleoliadau manwerthu.

Cyd-destun polisi cyfredol

Yn Ymgynghoriad 2022 Llywodraeth Cymru ar Amgylchedd Bwyd Iach, roedd cynigion yn ymwneud â'r sector y tu allan i'r cartref yn canolbwyntio ar labelu caloriau gorfodol a chyfyngiadau gorfodol ar ddognau diodydd meddal llawn siwgr.

Fodd bynnag, mae ymagwedd Llywodraeth Cymru yn cyd-fynd ag ymagwedd Llywodraeth y Deyrnas Unedig, serch hynny, yn 2024 ymgynghorodd Llywodraeth yr Alban ar gyflwyno rheoliadau i gyfyngu ar hyrwyddiadau HFSS mewn busnesau y tu allan i'r cartref a busnesau cludo adref.

Yn ôl yr ymgynghoriad Amgylchedd Bwyd Iach:

- siopau bwyd cyflym, tafarndai a bariau yw'r rhannau mwyaf o sector bwyd y tu allan i'r cartref yng Nghymru, pob un yn cynrychioli tua 20% o'r farchnad
- gwelodd Cymru gynnydd o 48% mewn sefydliadau bwyd cyflym rhwng 2010 a 2018 — sy'n sylweddol uwch na chynnydd cyffredinol y Deyrnas Unedig o 34% yn ystod yr un cyfnod
- siopau coffi a bwytai yw tua 13% o'r farchnad
- mae'r pum cwmni mwyaf (oll yn frand cenedlaethol neu ryngwladol) yn rheoli tua 17% o'r sector.

Camau a argymhellir

- **Cyflwyno a gweithredu gwaharddiad ar bob hyrwyddiad pris ar fwydydd HFSS ar gyfer busnesau mawr y tu allan i'r cartref (OOH).** Byddai mireinio'r polisi hwn ar gyfer ei weithredu yn gofyn am ystyried a nodi unrhyw enghreifftiau o fusnesau OOH a fyddai'n cael eu heithrio o gyfyngiadau at ddibenion dichonoldeb a datblygu canllawiau ar gyfer monitro a gorfodi cydymffurfiaeth â'r polisi.

Beth gallai'r camau hyn ei gyflawni?

Yn ôl glasbrint Nesta ar gyfer pecyn cymorth haneru gordewdra, byddai gwaharddiad ar bob hyrwyddiad pris ar fwydydd HFSS ar gyfer busnesau mawr y tu

allan i'r cartref yn cael effaith gymedrol ar ordewdra - gostyngiad bras mewn cyfraddau gordewdra o 2% mewn oedolion - gyda chost isel iawn i'r llywodraeth.

Gwneud y dewis iachach yn ddewis haws i bawb

Gweithio gyda'r pedair llywodraeth i gyflwyno casglu data iechyd gorfodol a thargedau bwyd iach ar gyfer manwerthwyr mwyaf y Deyrnas Unedig.

Mae'r polisi hwn yn gosod targed i gynyddu sgôr y model proffilio maethynnau (NPM) cyfartalog wedi'i bwysoli ar werthiant - neu'r sgôr iachusrwydd - ar gyfer manwerthwyr bwyd mwyaf y Deyrnas Unedig. Mae'n orfodol ar fanwerthwyr i godi eu sgôr NPM cyfartalog wedi'i bwysoli ar werthiant i 69 neu lai (i fyny o'r cyfartaledd presennol o 67) ar draws eu hystod cynnyrch bwyd gyfan erbyn 2030.

Mae'r polisi hwn yn annog gweithredu system gyfan ar draws y diwydiant. Rhaid i dargedau gael eu tanategu gan adrodd am ddata a goruchwyliaeth y llywodraeth i orfodi cosbau ariannol am beidio â chydymffurfio. Mae'r cynllun gweithredu yn cynnwys manylion pellach.

Cyd-destun polisi cyfredol

Mae targedau gwirfoddol y llywodraeth wedi methu â lleihau'r defnydd o halen, siwgr a chaloriau yn effeithiol, gyda 10 o'r 11 manwerthwr mwyaf yn y Deyrnas Unedig yn gosod nodau iechyd amrywiol. Mae'r argymhelliad polisi hwn yn eiriol dros ymagwedd gydweithredol, system gyfan yn y Deyrnas Unedig sy'n cymell manwerthwyr i wella ansawdd maethol drwy ymyriadau cost isel sy'n arwain defnyddwyr tuag at ddewisiadau iachach.

Camau a argymhellir

- **Cydweithio â'r Food Data Transparency Fund i ddatblygu trefn gynhwysfawr ar gyfer casglu a monitro data, ochr yn ochr â fframwaith cosbau cymesur**. Yr Asiantaeth Safonau Bwyd fyddai'n gyfrifol am orfodi'r polisi, gan gydbwyso cysondeb cenedlaethol â goruchwyliaeth leol.
- **Cydweithio â llywodraethau'r Deyrnas Unedig i ddatblygu deddfwriaeth sylfaenol** sy'n cyflwyno pwerau i sefydlu a gorfodi targedau gorfodol ar gyfer manwerthwyr.

Beth gallai'r cam hwn ei gyflawni?

Mae Nesta yn amcangyfrif y byddai'r polisi hwn yn cael effaith uchel iawn ar ordewdra drwy leihau nifer yr achosion o gyfraddau gordewdra ymhlith oedolion o 20-25% yn y Deyrnas Unedig. Mae ein Glasbrint ar gyfer haneru gordewdra yn awgrymu y byddai'r gost gweithredu i'r llywodraeth yn isel iawn, gyda'r potensial i ddarparu buddion cost sylweddol i'r llywodraeth.

Cysylltwch â Nesta

Mae gennym swyddfeydd yn Llundain, Caeredin a Chaerdydd. Mae ein staff yn gweithio o bob rhan o'r Deyrnas Unedig.

Llundain: ffoniwch 44 (0) 207 438 2500 neu e-bostiwchinformation@nesta.org.uk

Caeredin: ebost scotland@nesta.org.uk

Caerdydd: ebost cymru@nesta.org.uk

Ymddiriedolaeth Nesta, 58 Victoria Embankment, Llundain EC4Y 0DS. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, rhif 1144683.

nesta

Nodyn i gloi

1. Mae eitemau dewisol yn is-set o gynnyrch HFSS sy'n cyfrannu at gymeriant uchel o galorïau, brasterau a siwgrau ac yn disodli bwydydd llawn maetholion. Mae hyn yn cynnwys melysion, bisgedi melys, byrbrydau sawrus, cacennau, teisennau, pwdinau a diodydd meddal sy'n cynnwys siwgr.