

Sut i gysylltu



Cymdeithas AKU  
C/O Advicehub  
66 Devonshire Road  
Caergrawnt  
CB1 2BL

Ffôn: 01223 322897

E-bost: [info@akusociety.org](mailto:info@akusociety.org)

Gwefan: [www.akusociety.org](http://www.akusociety.org)



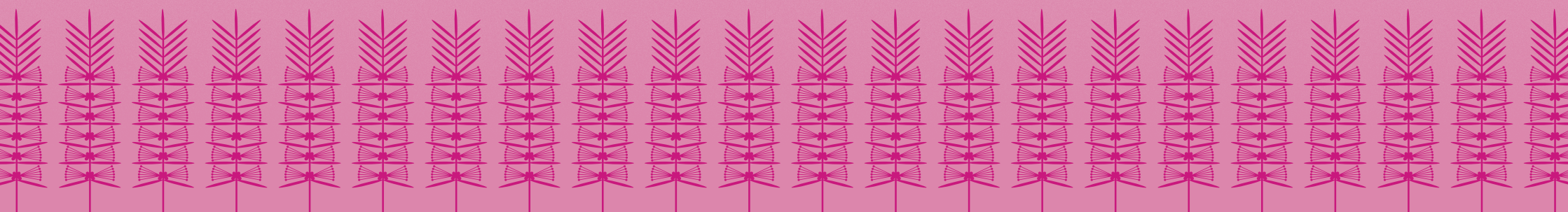
*Understanding genetics together*

[www.breaking-down-barriers.org.uk](http://www.breaking-down-barriers.org.uk)

AKU

+ Alkaptonuria Society →

# → Cyflwyniad i Alcaptonwria (AKU)





**Alcaptonwria**  
(mae'n swnio fel al-cap-ton-wr-ia)  
**neu AKU yn fyr**

**Mae AKU yn gyflwr y gellir ei reoli sy'n effeithio ar y ffordd mae'r corff yn torri protein i lawr.**

- Mae gan blant sydd ag AKU nam yn y broses sy'n torri rhan o brotein o'r enw Tyrosin (TYR) i lawr.
- Mae hyn yn gwneud i asid o'r enw asid Homogentisig (HGA) gronni.
- Wrth i chi fynd yn hŷn bydd HGA yn effeithio ar eich esgryn a'ch cymalau.
- Os caiff ei reoli, gall pobl ag AKU fynd i'r brifysgol, datblygu gyrfaedd llwyddiannus a mwynhau bywyd teuluol hapus fel pawb arall.

Efallai byddwch yn sylwi ar rai o'r symptomau hyn:

- troeth tywyll
- cŵyr clustiau tywyll
- chwys tywyll

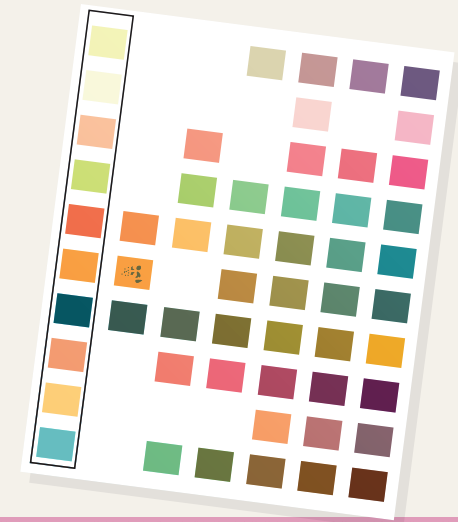
Nid yw'r rhain yn boenus ac nid oes angen gofidio amdanynt

Pan fyddwch yn mynd yn hŷn, efallai byddwch yn sylwi ar fwy o symptomau



Smotiau tywyll ar eich llygaid  
Poen yng ngwaelod eich cefn ac yn y cymalau

## Gellir diagnosiso AKU drwy brawf troeth syml

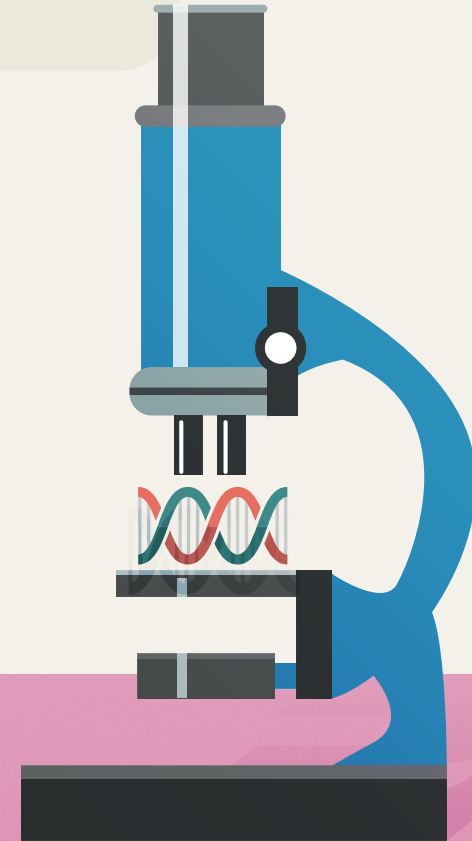


Os yw'r prawf troeth yn dangos lefelau uchel o HGA,  
byddwch yn cael eich cyfeirio at feddyg arbenigol.



Allwch chi ddim rhoi AKU i'ch ffrindiau.

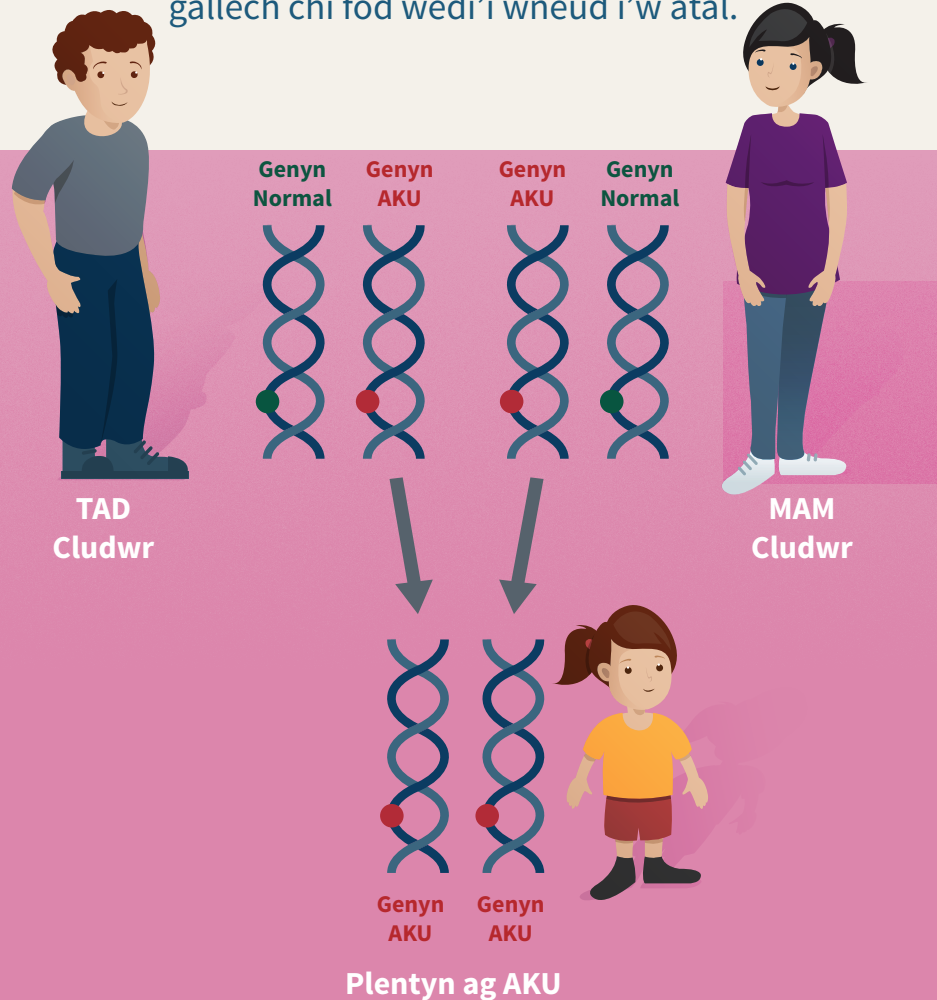
## Beth yw genynnau?



Y tu mewn i bob cell yn ein corff mae setiau o gyfarwyddiadau o'r enw genynnau. Mae'r genynnau hyn yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut olwg sydd arnom a pha nodweddion rydym yn eu hetifeddu gan ein rhieni. Mae'r genynnau hyn yn rhoi gwybodaeth am sut i dorri protein i lawr, yn cynnwys tyrosin. Mae'r corff yn cynnwys dros 25000 o enynnau a phob un yn gweithio gyda'i gilydd. Mae'n rhaid cael microsgop i'w gweld.

# Mae AKU yn gyflwr etifeddol

Does dim bai ar neb amdano a does dim y gallech chi fod wedi'i wneud i'w atal.



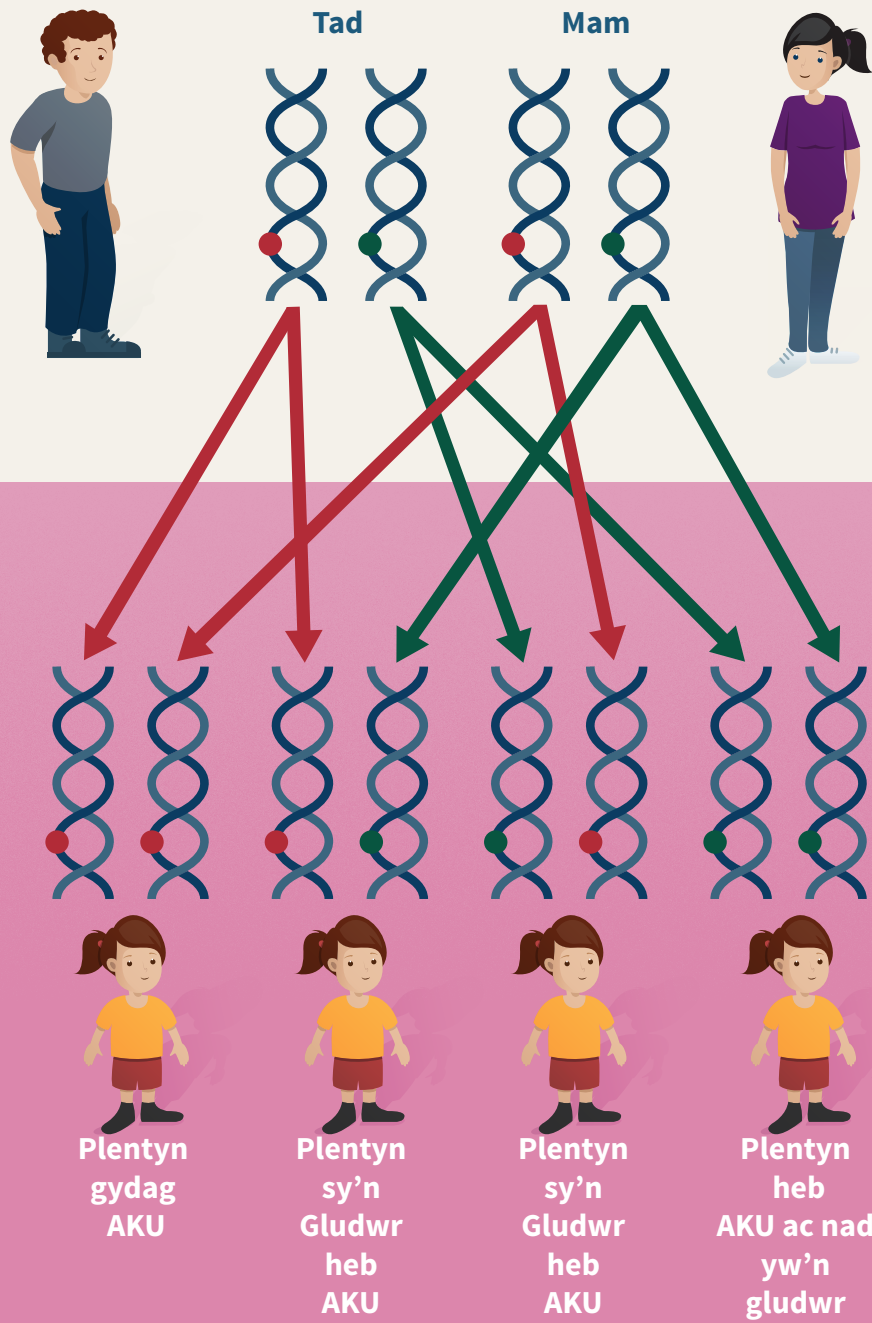
Bydd gan eich mam neu eich tad un genyn AKU ac un genyn normal. Dyna beth yw ystyr bod yn gludwr.

Mae cael AKU yn golygu y byddwch wedi etifeddu 2 enyn AKU, un gan eich mam ac un gan eich tad.

# Mae tua 1 person o bob 500 yn gludwyr y genyn AKU



Nid yw pobl sy'n gludwyr AKU wedi cael AKU eu hunain ac nid yw'r genyn diffygiol yn achosi problem iddyn nhw.



Pan fod 2 berson sy'n gludwyr y genyn AKU yn cael plentyn mae 1 siawns mewn 4 y bydd y plentyn hwnnw'n cael AKU.

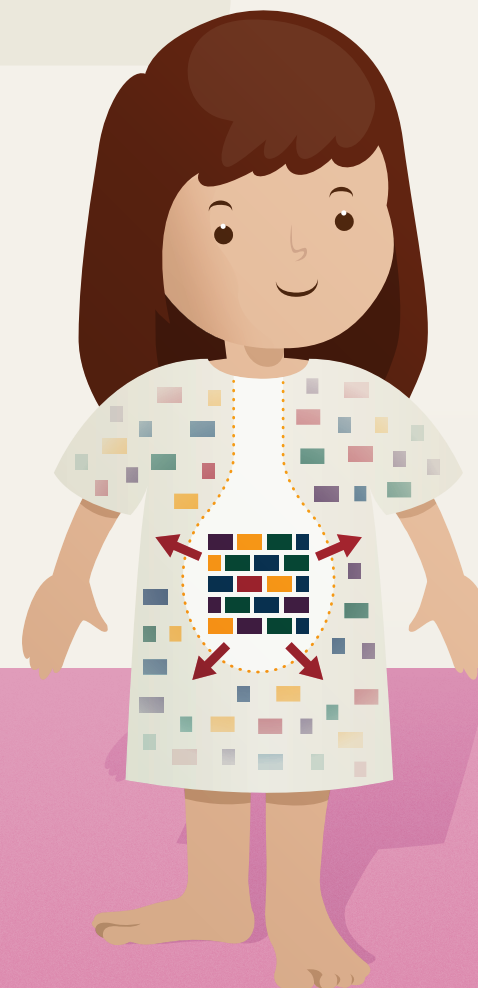


# Pam mae angen protein arnom ni?



Mae protein yn faetholyn y mae ei angen ar y corff.

Mae'n helpu i adeiladu, atgyweirio a chynnal celloedd a meinweoedd y corff, fel eich croen, cyhyrau, organau, gwaed a hyd yn oed eich esgryn.



Pan fydd protein yn cael ei fwyta, mae'n cael ei dorri i lawr yn y corff (yn ystod treuliad) yn ddarnau bach (fel blociau adeiladu).

Gelwir y darnau bach hyn yn asidau amino.



## Mae protein yn cynnwys llawer o flociau adeiladu a elwir yn asidau amino

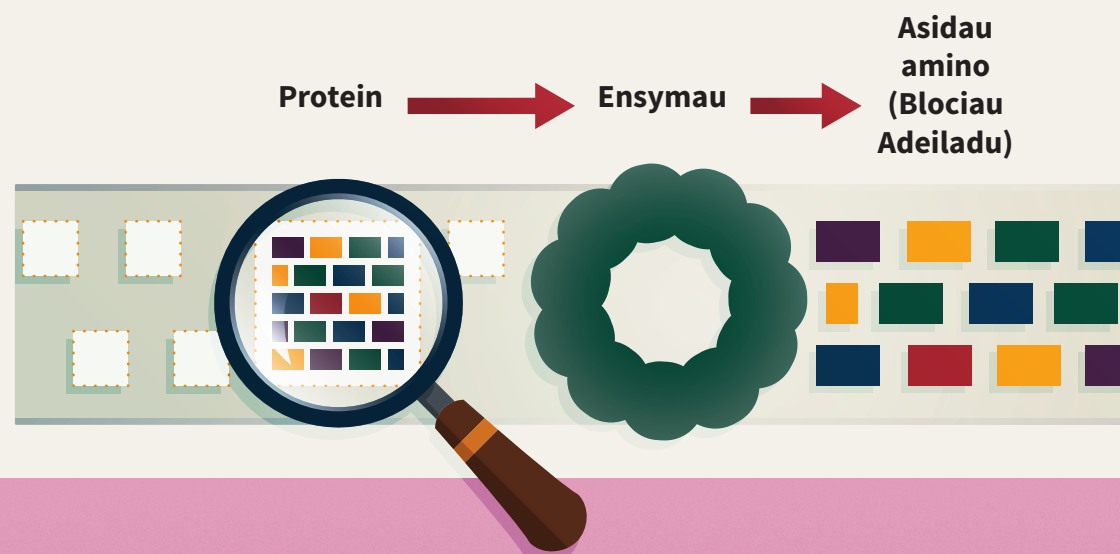


Mae protein yn cynnwys 20 o asidau amino (blociau adeiladu). Mae rhai o'r rhain yn HANFODOL ac ni all y corff eu gwneud - felly rhaid iddyn nhw ddod o'r bwyd rydym ni'n ei fwyta.

Mae Tyrosin (Tyr) yn un o'r 20 o asidau amino hyn. Hwn yw'r asid amino arbennig mae person ag AKU yn methu ei dorri i lawr yn gywir.

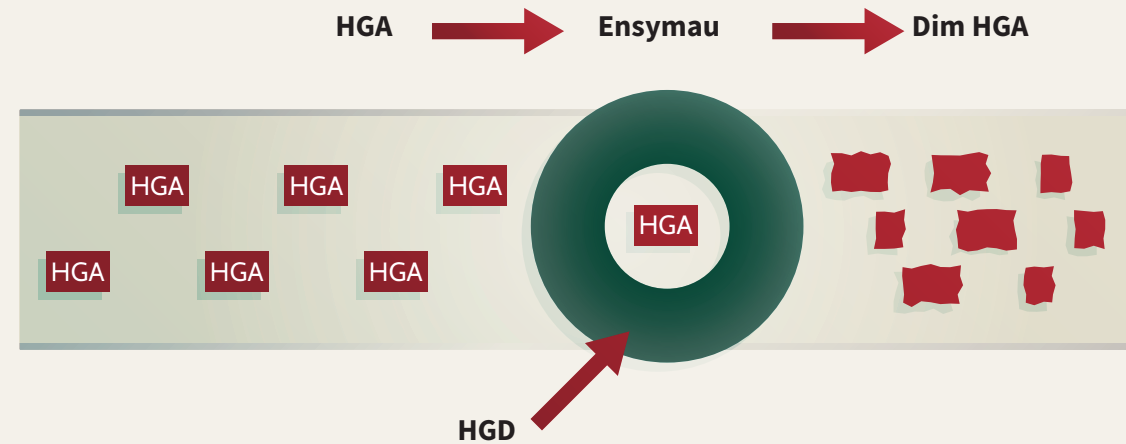
## Beth sy'n digwydd yn arferol

Trawsnewid protein yn asidau amino



Mae'r corff yn defnyddio'r asidau amino hyn i dyfu, datblygu cyhyrau a helpu'r corff i aros yn iach.

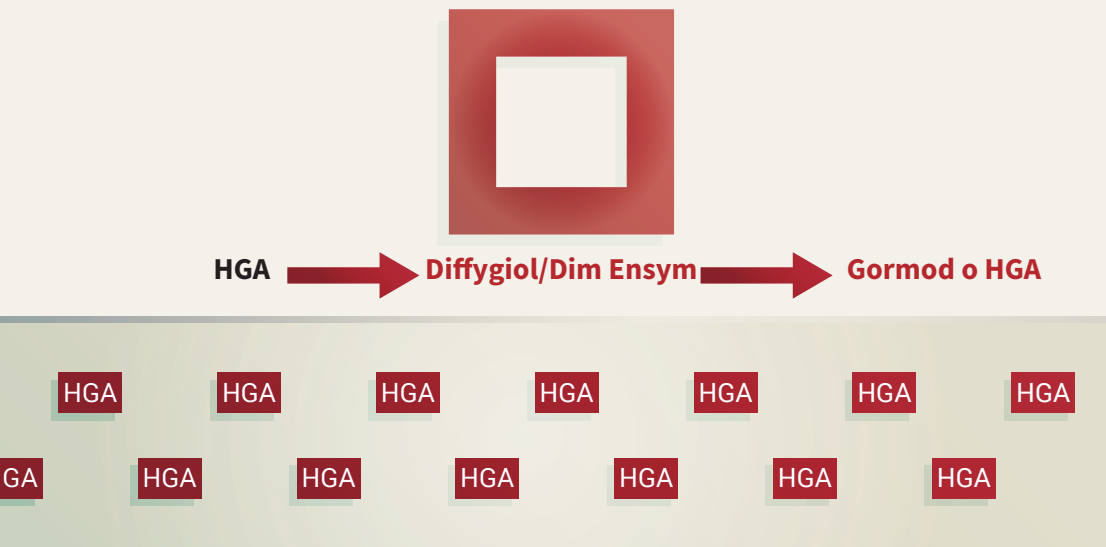
Mewn person sydd heb AKU, mae Tyrosin (Tyr) yn cael ei dorri i lawr a'i glirio o'r corff



Mae Tyrosin (Tyr) yn cael ei droi yn HGA.  
Mae ensym o'r enw HGD yn torri HGA i lawr ac yn ei glirio o'r corff.

# Mewn person ag AKU, ni ellir torri'r HGA i lawr fel y dylai.

Mae'r ensym HGD yn eisiau, mae hyn yn golygu bod gan bobl ormod o HGA. Mae HGA yn achosi symptomau AKU.



Mae'r ensym HGD wedi ei wneud yn y siâp anghywir ac felly nid yw'n gallu gwneud y gwaith o dorri HGA i lawr.

Gan fod HGA yn dod o brotein, gall deall am brotein yn eich deiet fod yn ddefnyddiol. Ar hyn o bryd nid oes angen newid beth rydych chi'n ei fwyta. Mae deiet iach, cytbwys yn fwy pwysig.



# Deiet iach i blant.



- Bwyteuach ddigon o fwydydd startsh fel tatws, reis, pasta neu fara, gan ddewis grawn cyflawn ble gallwch. Mae'r bwydydd hyn yn rhoi egni i chi.
- Bwyteuach o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae dogn tua maint eich llaw.
- Cymerwch 3 math o fwydydd llaeth bob dydd ar gyfer eich esgyrn a'ch dannedd.
- Bwyteuach ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill â phob pryd o fwyd.
- Dewiswch olew olewydd neu had rêp fel olew coginio.

- Dewiswch ddŵr, llaeth braster isel, diodydd heb siwgr. Peidiwch ag yfed mwy na 150ml o sudd ffrwythau a/neu smwddis y dydd sy'n cyfrif fel 1 o'ch 5 y dydd.



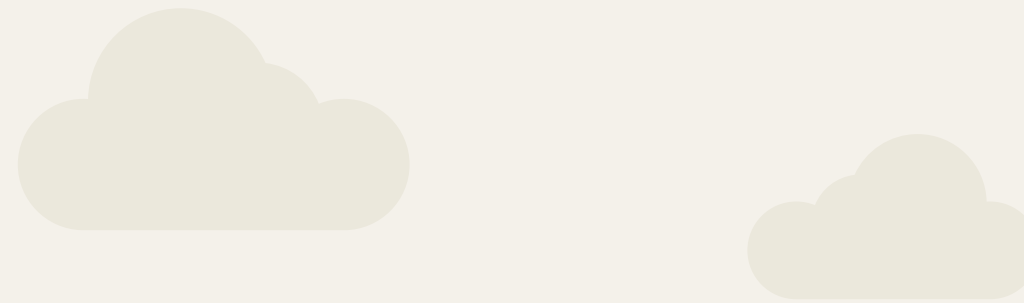
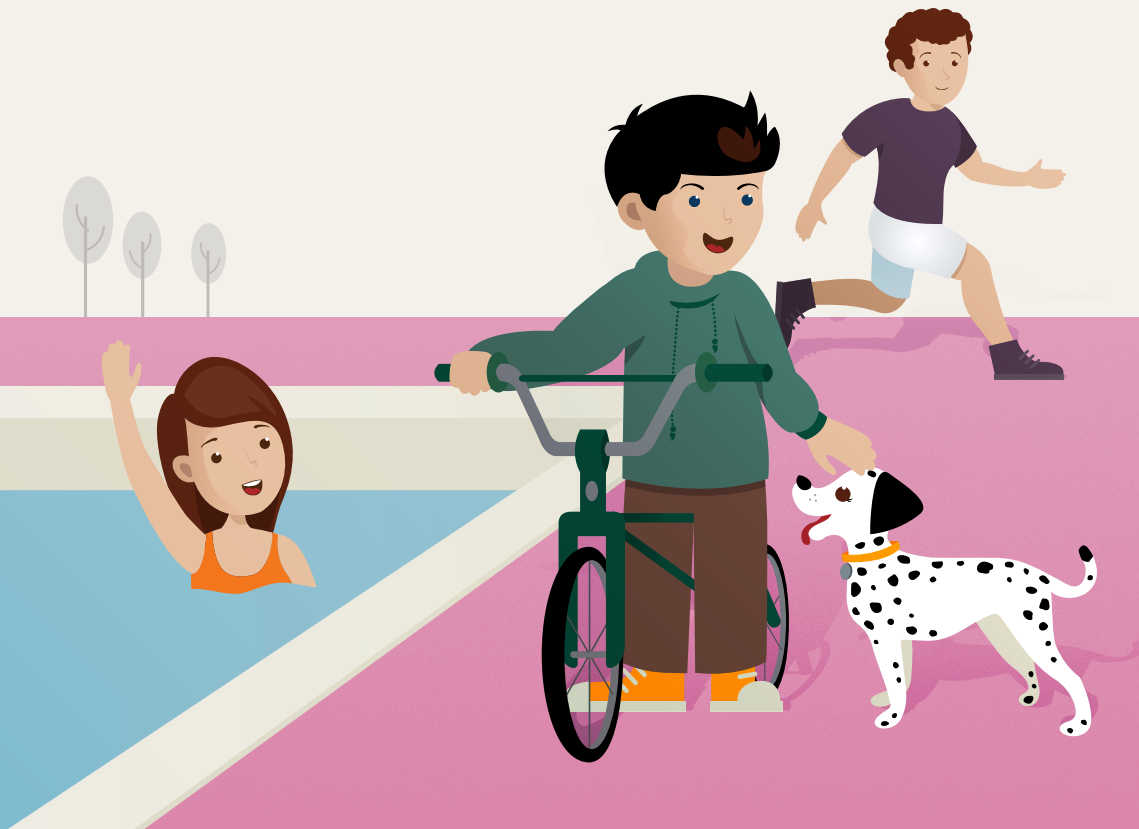
Dewiswch amrywiaeth o wahanol fwydydd o bob grŵp bwyd, i helpu'r corff i gael popeth sydd ei angen arno i aros yn iach ac i'ch cadw'n heini.

# Gweithgarwch corfforol ac ymarfer

Mae'n bwysig eich bod yn dal ati i symud eich cymalau ond heb roi gormod o straen arnyn nhw. Mae nofio'n ffordd dda o wneud hyn.

Ceisiwch osgoi'r hyn a elwir yn ymarfer 'heriol' fel rygbi neu karate. Gall y rhain roi straen ar eich cefn a'ch cymalau.

Bydd bod yn gorfforol egnïol yn eich helpu.



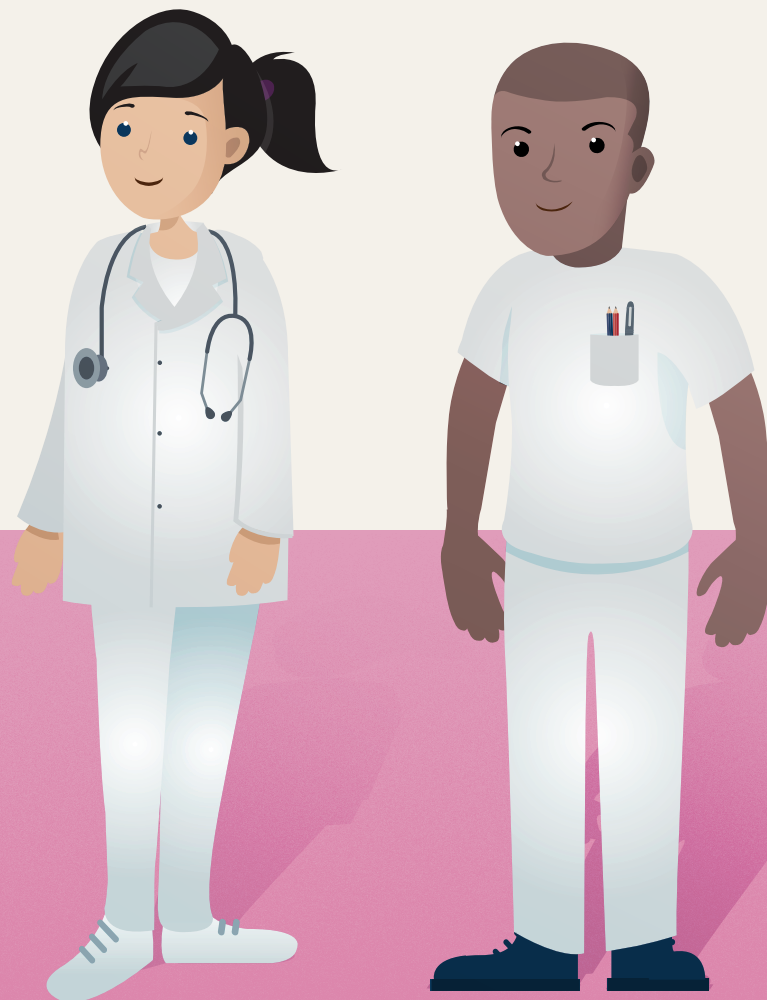
**Monitro**

Nes i chi gyrraedd 16 oed, bydd eich meddyg teulu a meddyg mewn ysbyty lleol yn gofalu amdanoch. Efallai byddwch yn cael profion gwaed, pelydrau X a sganiau arbennig.



Pan fyddwch yn 16, gall eich meddyg eich cyfeirio at y Ganolfan Alcaptonwria Genedlaethol yn Lerpwl.

Byddwch yn cael ymweliad blynyddol i'r ganolfan ac yn cwrdd â thîm o arbenigwyr AKU a fydd yn gofalu amdanoch. Byddwch yn y ganolfan am hyd at 4 diwrnod a gall eich mam a'ch tad fynd gyda chi.





**Ble arall  
gallwch chi  
gael cymorth**

**AKU**

**+ Alkaptonuria Society →**

Cymdeithas AKU - elusen sy'n helpu ac yn cefnogi pobl sydd ag AKU. Maen nhw'n trefnu digwyddiadau ble gallwch gwrdd â phobl eraill ag AKU a gwneud ffrindiau newydd.

Pan fyddwch yn 16, byddan nhw'n eich helpu i fynd i'r Ganolfan AKU Genedlaethol.

Bydd aelod o dîm Cymdeithas AKU yn eich cefnogi yn y ganolfan a gallant ddod i'ch cartref i'ch helpu i baratoi ar gyfer eich ymweliad.

# Rhagor o wybodaeth



Cymdeithas AKU  
[www.akusociety.org](http://www.akusociety.org)



Climb  
Plant yn Byw â Chlefydau Metabolaidd Etifeddol  
[www.climb.org.uk](http://www.climb.org.uk)



Genetic Alliance UK  
[www.geneticalliance.org.uk](http://www.geneticalliance.org.uk)

# Â diolch i...

Vitaflor International Ltd am ganiatáu i ni ddefnyddio eu graffigwaith.



Innovation in Nutrition  
Cwmni Gwyddor Iechyd Nestlé  
\*Nod Masnachu Cofrestredig Société des Produits Nestlé S.A.

Mae cynhyrchu'r llyfryn hwn wedi cael ei noddi gan Swedish Orphan Biovitrum Ltd.



The Robert Gregory   
National AKU Centre

Ysgrifennydd y Cyfarwyddwr Clinigol: **0151 706 4197**

Arweinydd Rheolaethol: **0151 706 4289**

Ffôn Symudol: **07785447421**