Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Datganiad i'r Wasg / Press Release

I'W RYDDHAU AR UNWAITH/FOR IMMEDIATE RELEASE
Please scroll down for English

12 Hydref 2010

Cronfa Loteri Fawr yn Cefnogi Cyrsiau Coginio'n Iach

Mae'r Gronfa Loteri Fawr wedi dyfarnu £1,800 i Grŵp Cymorth Diabetes Sir y Fflint i gynnal cyrsiau coginio'n iach ar gyfer pobl sydd â diabetes.

Datblygwyd y cwrs mewn partneriaeth rhwng Jane Whitehurst, Nyrs Rheoli Afiechydon Cronig gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, ac Adran Lletygarwch ac Arlwyo Coleg Glannau Dyfrdwy.

Deg wythnos yw hyd y cyrsiau a byddant yn helpu pobl sydd â diabetes a'u gofalwyr i ddeall sut mae diet yn effeithio ar lefelau glwcos y gwaed a'r effaith a gaiff hynny ar eu cyflwr. Ond yn ogystal â darparu gwybodaeth am y ffordd y mae ein cyrff yn delio â bwyd, bydd y cwrs hefyd yn cynnig llawer o gyngor ac enghreifftiau ymarferol i helpu pobl i baratoi prydau blasus, iach a fydd yn eu helpu i reoli eu pwysau a gwella ansawdd eu bywydau.

Meddai Jane, "Gall diet cytbwys, iach helpu pobl sydd â diabetes i reoli eu cyflwr, aros yn iach ac osgoi cymhlethdodau fel clefyd y galon yn y tymor hir.

"Mae'r cwrs yn seiliedig ar 'Blât Bwyta'n Iach' yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'r gobaith yw y bydd yn helpu pobl i gynllunio a pharatoi bwydlen gytbwys a phrydau sy'n cynnwys llai o fraster, halen a siwgr.

"Rydym hefyd yn awyddus i wneud yn siŵr fod pawb sy'n cymryd rhan yn mwynhau'r cwrs, a'i fod yn eu hannog ac yn rhoi'r hyder iddynt roi cynnig ar baratoi'r prydau yma iddyn nhw eu hunain, a'u teuluoedd."

Mae'r cyrsiau yn derbyn cyhoeddusrwydd trwy bosteri mewn meddygfeydd, clinigau a fferyllfeydd, yn ogystal â'r Rhaglen Cleifion Arbenigol Diabetes ar draws Sir y Fflint. Mae'r cwrs cyntaf, sy'n cychwyn ar 4 Hydref, eisoes yn llawn a bydd ail gwrs yn cael ei gynnal yn Ionawr.

DIWEDD

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Mr Andy Scotson	**01978 725130**
Mr Trystan Pritchard	**01248 384938**
Mrs Dawn Davies	**01745 534495**

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

12 October 2010

Big Lottery Fund Supports Healthy Cookery Courses

The Flintshire Diabetes Support Group has been awarded £1,800 funding from the Big Lottery Fund to run healthy eating cookery courses for people with diabetes.

The course has been developed in partnership between Jane Whitehurst, Chronic Disease Management Nurse with the Betsi Cadwaladr University Health Board, and the Hospitality and Catering Department at Deeside College.

The courses run for ten weeks and will help people with diabetes and their carers to understand how diet affects blood glucose levels and the effect this has on their condition. But as well as providing information about how our bodies deal with food, the course will also provide lots of practical advice and examples to help people produce tasty, healthy meals that will help with weight control and quality of life.

Jane said "A healthy balanced diet can help people with diabetes to manage their condition, stay healthy and avoid longer term complications like heart disease.

"The course is based around the Food Standards Agency's 'Eatwell Plate' and we hope it will help people plan and prepare a balanced menu with meals that have lower levels of fat, salt and sugar.

"We also want to make sure that the course is enjoyable for everyone who takes part, and gives them the encouragement and confidence to try preparing these meals for themselves, and their families."

The courses are being publicised through posters in GP practices, clinics and pharmacies, as well as through the Diabetes X-pert Patient Programme across Flintshire. The first course, which starts on 4th October, is already fully booked and a second course will be run in January.

ENDS

For further information please contact:

Mr Andy Scotson	**01978 725130**
Mr Trystan Pritchard	**01248 384938**
Mrs Dawn Davies	**01745 534495**