TALFEN CIPOLWG YFED DOETH CYMRU

ER LLES PWY?

Mae'r diwydiant diodydd yn gweithio'n galed i gyflwyno delwedd dda o alcohol, er gwaetha'r dystiolaeth gynyddol am y niwed y mae'n ei achosi. Mae'r daflen hon edrych ar y negeseuon mae'r diwydiant diodydd am i chi eu clywed.

- **Mae alcohol yn rhan o fywyd cymdeithasol prysur a hwyliog**

Mae'r diwydiant alcohol wedi bod yn arbennig o awyddus yn y blynyddoedd diwethaf i'w gysylltu'i hunan â cherddoriaeth boblogaidd, chwaraeon a diwylliant ieuenctid. Peri i chi deimlo bod eu diodydd nhw yn rhan hanfodol o unrhyw amser da yw'r nod. Er enghraifft, wrth noddi clwb pêl-droed Lerpwl, disgrifiodd Carlsberg eu cwrw nhw fel "rhan o'r gêm". Yr argraff y mae'r diwydiant am ei chreu yw na allwch chi fwynhau hebddyn nhw. Fel y dywed gwefan Diageo: "Bob dydd, ym mhob man, gall cwsmeriaid a defnyddwyr ddibynnu ar Diageo i'w helpu i ddathlu bywyd".

- **Yr yfwr sydd ar fai, nid y ddiod**

Mae'r diwydiant diodydd yn ariannu ymgyrchoedd yfed cyfrifol ers tro, o hysbysebion teledu Anheuser-Busch (sy'n berchen ar frandiau Budweiser a Stella Artois) 'Know when to say when', a ddarlledwyd yn yr 1980au, i ymgyrch fwy diweddar Drinkaware, 'Why let good times go bad?' Mae negeseuon o'r fath yn awgrymu'n gynnil bod manteision i yfed, a bod angen o leiaf ychydig o alcohol er mwyn cael amser da. Maen nhw hefyd yn rhoi'r cyfrifoldeb i gyd ar yr yfwr: yr unigolion afresymol nad ydyn nhw'n gwybod pryd maen nhw wedi cael digon sy'n achosi problemau alcohol.

"Mae gwthio'r cyfrifoldeb i gyd ar unigolion yn annigonol fel ateb sy'n mynd i'r afael â phroblem ddifrifol ac yn golygu bod diwydiant sy'n dal i werthu seidr am bris rhatach na dŵr potel yn gwadu ei gyfrifoldeb."

Dr. Alison Giles

- **Goryfed gan leiafrif yw'r drwg**

Mae'r diwydiant yn cydnabod y niwed sy'n dod o oryfed, ond maen nhw'n gweld hynny yn ganlyniad i weithredoedd lleiafrif bach o bobl. Mae hyn er gwaethaf tystiolaeth bod llawer ohonom yn goryfed: mewn arolwg ddiweddar, dywedodd 45% o bobl yng Nghymru eu bod wedi yfed mwy na'r canllawiau yn ystod yr wythnos flaenorol. Fel arfer, mae'r diwydiant yn gwrthwynebu mesurau sy'n targedu'r boblogaeth at ei gilydd, fel cyflwyno lleiafswm pris, er bod tystiolaeth y byddai hynny'n arbennig o effeithiol wrth ddylanwadu ar yfwyr trwm a lleihau faint o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn gyffredinol.

"Ein nod yw gadael i'r mwyafrif distaw barhau i gael rhyddid i fwynhau alcohol heb gael eu cosbi oherwydd nad yw lleiafrif hurt yn deall sut mae yfed yn gall.

Jeremy Beadles, Prif Weithredwr Cymdeithas Masnachu Gwin a Gwirodydd

- **Addysg yw'r allwedd**

Yn ôl Grŵp Portman, sy'n cynrychioli'r diwydiant alcohol, "Drwy addysg yn unig, ar y cyd ag ymyriadau wedi'u targedu yn erbyn camddefnyddwyr, y gallwn ni newid y diwylliant yfed yn y pen draw ..." Yn anffodus, mae ymchwil yn dangos mai anaml y bydd unigolion yn newid eu hymddygiad os na fydd dim byd o'u cwmpas yn newid. Gwneud alcohol yn llai cyfleus ei gael a mwy anodd ei fforddio, a lleihau faint o farchnata alcohol y mae pobl ifanc yn ei weld, yw'r prif ddulliau i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

"O gymharu, ychydig o [fentrau addysgol] sy'n dangos eu bod yn cael effaith dymor hir ar ymddygiad yfed neu broblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol."

Yr Athro Thomas Babor et al.

ER LLES PWY?

- **Mae alcohol fel unrhyw ddiod arall**

Er bod peryglon alcohol yn eglur iawn, mae cynhyrchwyr a gwerthwyr alcohol yn awyddus iddo gael ei weld, a'i werthu, fel pob bwyd a diod arall. Mewn archfarchnadoedd yn aml mae alcohol i'w gael drwy'r siop i gyd. Mewn arolwg ddiweddar, gwelwyd fod alcohol wrth ddrysau siopau, wrth y tiliau, ar stondinau arddangos ar wahân, ac wrth nwyddau cyffredin fel te a bara, gan gadarnhau'r syniad bod alcohol yn rhan normal a dymunol o'n bywydau ni, yn hytrach na chyffur y mae angen ei ddefnyddio'n ofalus.

- **Perswadio pobl i newid brand yw unig fwriad hysbysebu alcohol**

Yn ôl y diwydiant diodydd, nid yw hysbysebion alcohol yn annog pobl i ddechrau yfed nac i yfed rhagor, dim ond i newid rhwng brandiau. Mae'r ddadl hon yn debyg iawn i'r un roedd y diwydiant tybaco'n arfer ei chyflwyno – dadl a gafodd ei gwrthbrofi yn y pen draw. Mewn gwirionedd, yn ogystal â chystadlu yn erbyn ei gilydd, mae'n fuddiol gwmnïau diodydd hybu alcohol yn gyffredinol a recriwtio yfwyr newydd i'r farchnad. Mae pobl ifanc, sy'n cynrychioli'r genhedlaeth nesaf o yfwyr, yn arbennig o agored i ddylanwad hysbysebion alcohol, yn enwedig os ydynt eisoes yn dangos arwyddion eu bod yn camddefnyddio alcohol.

- **Mae diwydiant diodydd yn rhan o'r ateb i broblemau alcohol**

Y neges gan diwydiant alcohol yw mai trwy gydweithio gyda nhw y gellir lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Er hynny, nid yw'r diwydiant yn cefnogi'r mesurau sy'n fwyaf tebygol o leihau yfed, fel lleiafswm pris a chyfyngu ar hysbysebu. Mae gwrthdaro buddiannau amlwg: petai pawb yn yfed o fewn y canllawiau, byddai elw'r diwydiant yn cwympo 40%. Gan fod y diwydiant diodydd yn dibynnu ar gynnal gwerthiant alcohol a'i gynyddu, nid nhw yw'r bobl orau i'n cynghori ar ddefnyddio alcohol yn ddiogel.

TAFLENNI ERAILL YN Y GYFRES:

- **Helpwch eich hunan – y ffeithiau am yfed gartref**
- **Beth sy'n wir? Chwalu'r chwedlau am yfed**
- **Yr un hen negeseuon? Sut mae'r diwydiant diodydd yn adleisio hen ddadleuon y busnes tybaco**

Cafodd y daflen hon ei pharatoi gan Alcohol Concern Cymru.
I gael mwy o ffeithiau am alcohol ewch i **www.yfeddoethcymru.org.uk**