Losin neu Lanast y Calan Gaeaf Arswydus Hwn

Y Calan Gaeaf hwn efallai y byddwch chi a'ch plant yn mynd allan i dŷ bwgan i gael ychydig o hwyl arswydus. Ond os oes gennych blant sydd â diabetes Math 1 gallai hyn deimlo ychydig yn iasol gan fod y ffyrdd wedi'u haddurno â danteithion llawn siwgr a'r crochanau'n llawn melysion erchyll.

Er na allwn atal y gwrachod rhag dwyn eich ysgubau neu ysbrydion rhag ymosod ar eich meysydd pwmpenni, mae ein fampirod bach yn DigiBete wedi bod yn gweithio ar ddull i'ch helpu i gynllunio ar gyfer y digwyddiad.

Mewn steil fampirod go iawn maen nhw wedi creu taflen twyllo hynod campus i helpu i osgoi'r eiliadau hunllefus hynny o weld pa felysion bach sydd heb unrhyw wybodaeth am garbohydradau.

Isod mae eu tabl brawychus o dda ac os gwelwch fod ein fampirod bach truenus wedi hepgor losin oddi ar y siart, rhowch wybod iddyn nhw. Gallwch gysylltu â nhw ar hello@digibete.org A pheidiwch â phoeni, wnawn nhw ddim brathu (gormod!) Mwaaahhhh

Melysion	Pwysau	Carbohydradau	Carbohydradau fesul 100g
Cadbury's treat size Twirl	21.5g (per finger)	13g	58g
Cadbury's treat size Curly Wurly	14g (per bar)	9.9g	71g
Cadbury's treat size Flake	20g (per bar)	11.8g	59g
Cadbury's treat size Fudge	13.5g (per bar)	10g	75g
Cadbury's chocolate buttons	30g	17g	57g

© copyright 2026 DigiBete all rights reserved. Company registration number: 10371773

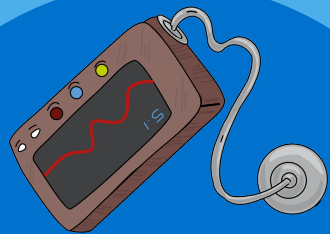
Melysion	Pwysau	Carbohydradau	Carbohydradau fesul 100g
Cadbury's Caramel Freddo	19.5g	11.5g	59g
Cadbury's Freddo	18g	10.1g	56.5g
Cadbury's Heroes	12g (each)	8g (each)	65g
Celebrations	10g (each)	6g (each)	62.5g
Chupa Chups 'mini' lollies	6g	5.8g	96g
Chupa Chups lollies	11g	10.5g	96g
Lolis Drumstick lollies	7g	6.2g	87.9g
Drumstick squashies	20g (serving)	17g	84g
Fruit-tella Magics	_	_	83g
Fruit-tella Zoo Mania	_	_	83g
Haribo Party Selection	16g	12.5g	78g
Haribo Starmix - 'Mini Bag'	16g	12g	77g
Haribo Tangfastics	16g	12.8g	80g
Kinder Chocolate Bar	12.5g	6.7g	53.5g
Kinder Happy Hippo Milk Chocolate and Hazelnut Biscuits	20.7g (per hippo)	10.4g	50.5g
Love Hearts mini roll	10g (approx)	8.7g	87.6g
M&M's Fun-size choc bag	20g	14g	70.2g
M&M's Fun-size peanut bag	20g	11.8g	58.8g
Maoam Stripes	7g (each)	6g	84g
Maoam Bloxx	22g (1 bloxx)	18.5g	84g
Mars - Fun-size	18g	12.7g	70.7g
Milky Way - Fun-size	15.5g	11.4g	73.4g

© copyright 2026 DigiBete all rights reserved. Company registration number: 10371773

Melysion	Pwysau	Carbohydradau	Carbohydradau fesul 100g
Milkybar	12g	6.4g	52.9g
Milkybar Wowsomes white chocolate	18g	7.8g	43.2g
Rainbow Drops	10g	8.7g	87.3g
Skittles - Fun-size bags	18g	16g	89.1g
Smarties - Fun-size box	14.4g (1 box)	9.8g	68.1g
Twix - Fun-size	20g	13g	64.6g
Starburst - Fun-size	_	_	83.9g

Cyngor Craff

Mae losin neu lanast yn ymarfer corff! Yn enwedig os yw'n lleuad lawn a'ch bod yn cael eich erlid gan y bleiddiaid melltithiol. Efallai y gwelwch y gallai eich anghenion inswlin newid ychydig. Cadwch lygad ar eich lefelau. Credwn y gall rhedeg yn igam ogam helpu i ddrysu'r bleiddiaid.



Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu cyrraedd eich pwmp inswlin, CGM neu synhwyrydd Flash yn hawdd wrth wisgo'ch gwisg arswydus o dda.

Sicrhewch fod eich pecyn diabetes Math 1 gyda chi i gadw llygad ar eich lefelau glwcos. Dydych chi byth yn gwybod pryd y gallech chi ddod wyneb i wyneb á chriw o Sgerbydau ac mae angen i chi ddangos iddyn nhw sut rydych chi'n monitro'ch glwcos yn eich gwaed.

www.digibete.org Resource last reviewed November 2025
© copyright 2026 DigiBete all rights reserved. Company registration number: 10371773