Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar Isafbris Uned am Alcohol yng Nghymru

This response was submitted to the Health and Social Care Committee consultation on Minimum unit pricing for alcohol in Wales

MUP01 : Ymateb gan: | Response from: Alcohol Change UK

Tystiolaeth Alcohol Change UK i ymchwiliad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd i'r isafbris am alcohol yng Nghymru

Ebrill 2025

Rhagair

Mae'r ddogfen hon yn crynhoi'r dystiolaeth ar effeithiau'r isfabris am alcohol yng Nghymru, a safbwynt Alcohol Change UK ar ddyfodol y mesur. Rydym wedi defnyddio'r cwestiynau ar wefan y Pwyllgor fel fframwaith, gan ganolbwyntio ar y cwestiynau mae gennym ryw wybodaeth ac arbenigedd penodol yn eu cylch:

1. Effaith yr isafbris ar niwed oherwydd alcohol yng Nghymru
2. Effaith yr isafbris ar bobl fregus sy'n ddibynnol ar alcohol
3. Effaith yr isafbris ar blant a phobl ifanc
4. Effaith yr isafbris ar aelwydydd isel eu hincwm
5. Effaith yr isafbris ar risg troi at sylweddau mwy peryglus
6. Dulliau eraill sy'n angenrheidiol er mwyn lleihau niwed alcohol yng Nghymru
7. Effaith yr isafbris ar fanwerthwyr ac awdurdodau lleol
8. Pa mor effeithiol fu'r cyfathrebu ynghylch yr isafbris?
9. A ddylai isafbris barhau yng Nghymru?
10. A ddylid adolygu lefel yr isafbris o 50c?

1: Effaith yr isafbris ar niwed oherwydd alcohol yng Nghymru

Mae blynyddoedd maith o ymchwil wedi dangos bod cost alcohol i'r cwsmer yn dylanwadu'n fawr ar faint ohono sy'n cael ei brynu a'i yfed. Yn 2011 dangosodd ymchwil gynhwysfawr gan Brifysgolion Bangor ac Wrecsam mai "pris a pha mor fforddiadwy yw alcohol yw'r prif bethau sy'n penderfynu faint sy'n cael ei yfed ymhob carfan o'r boblogaeth".[1] Mae'r dystiolaeth a gasglwyd ers hynny wedi cadarnhau'r un neges.[2]

Yn y bôn, mae cynyddu pris alcohol yn ei wneud yn fwy anodd ei gael trwy ei wneud fwy anodd ei fforddio. Mae isafbris fesul uned yn pennu pris gwaelodol na ellir gwerthu un uned o alcohol – sef 10ml o ethanol pur – o dano. Mae hyn yn effeithio'n anad dim ar y diodydd cryfaf, rhataf sy'n cael eu hyfed yn bennaf gan y rhai sy'n yfed yn drymaf. Os edrychwn ni ar y ddwy enghraifft amlycaf, dangosodd ymchwil Alcohol Change UK fod isafbris Cymru wedi:

- Cael gwared ar boteli dau litr a thri litr o seidr cryf iawn, a oedd gynt ar werth am gyn lleied ag 18c yr uned.
- Tynnu rhai o'r gwirodydd rhataf o'r silffoedd, gan na ellir gwerthu potelaid safonol (70cl) o jin neu fodca (sy'n cynnwys 26.3 uned o alcohol) am lai na £13.13.[3]

Mae'r isafbris hefyd wedi effeithio ar rai diodydd sy'n cael eu hyfed gan drwch o gwsmeriaid, a hynny mewn modd sy'n ffafriol i leihau niwed:

- Mae'r isafbris yn ei gwneud yn fwy anodd i'r siopau mawrion gynnig disgowntiau am brynu yn swmp, fel tair potelaid o win am bris dwy. Nid yw deddf yr isafbris yn gwahardd y fath gynigion, ond ni ellir disgowntio i'r fath raddau nes mynd â phris unrhyw botelaid o dan 50c yr uned.
- Yn ôl pob golwg, ar y cyd â newidiadau i'r tollau ar alcohol, mae'r isafbris wedi gwthio rhai cynhyrchwyr i newid rhai o'u diodydd, gan leihau cryfder alcoholaidd a/neu faint poteli a chaniau. Mae ail-fformiwleiddio fel hyn wedi bod yn fuddiol ym myd bwyd – lle mae cynhyrchwyr wedi tynnu rhywfaint o fraster a/neu siwgr o fwydydd heb ddifetha'r blas – a gallai fod yn un ffordd i helpu pobl i yfed llai o alcohol.[4]

Gallwn ni fod yn ffyddiog y bydd newidiadau o'r fath i'r farchnad alcohol yn llesol i iechyd yn y pendraw. Ond o ran tystiolaeth uniongyrchol fod yr isafbris yn gwella iechyd y wlad, teg yw cydnabod bod y canlyniadau yn galonogol mewn mannau ond heb fod yn ddiamwys. Fel y nododd timau gwerthuso isafbrisiau Cymru a'r Alban fel ei gilydd, mae'r darlun yn "anniben" ac mae'r pandemig Covid-19 wedi cymylu'r darlun i gryn raddau.[5, 6]

Yr enghraifft amlycaf o hyn yw faint o farwolaethau ar draws Prydain yn y blynyddoedd diwethaf sydd i'w priodoli'n llwyr i alcohol. Yn y tair blynedd rhwng 2019 a 2022 cynyddodd y rhain o 33% – twf syfrdanol ar ôl cyfnod hir o sefydlogrwydd, ac un nad oes modd ei esbonio ond yng nghyd-destun y pandemig. Nid oedd y cynnydd yn gyson chwaith ar draws gwledydd y deyrnas ac roedd cryn dipyn yn llai ym mröydd yr isafbris. O 2019 hyd 2022, cododd marwolaethau oherwydd alcohol 36% yn Lloegr, lle nad oedd isafbris; 32% yng Nghymru, lle cyd-drawodd dechrau'r isafbris â chyfnod clo cyntaf Prydain; a 25% yn yr Alban, lle roedd isafbris ers 2018.[7]

Er hynny, mae'r ffigurau diweddaraf ynglŷn â marwolaethau oherwydd alcohol – y rhai ar gyfer 2023, a gyhoeddwyd yn Chwefror 2025 – yn rhoi i ni ddarlun mwy amwys. Yn y pedair blynedd rhwng 2019 a 2023 cododd marwolaethau oherwydd alcohol 25% yn yr Alban; 42% yn Lloegr; a 52% yng Nghymru.[8] Fel nododd Iechyd Cyhoeddus Cymru, dyma gynnydd o 16% rhwng 2022 a 2023 o ran marwolaethau yng Nghymru sydd i'w priodoli'n benodol i alcohol.[9] Mae'r rhesymau dros hyn yn gymhleth. Mae'n bosibl ein bod yn dal i deimlo sgîl-effeithiau twf yfed trwm yn ystod y pandemig ymhlith pobl oedd eisoes yn yfed yn beryglus.[10] Mae'n debyg fod amddifadedd a rhyw hefyd yn ffactorau, oherwydd bod:

- Mwy na 60% o farwolaethau oherwydd alcohol yng Nghymru yn digwydd ymhlith dynion, a hynny ers blynyddoedd lawer [11]
- Cyfraddau marwolaeth oherwydd alcohol yn uwch o hyd ym mröydd cyn-ddiwydiannol Cymoedd De Cymru nag yng nghefn gwlad a dinasoedd Cymru [12]
- Teirgwaith cymaint o ddynion yn marw oherwydd alcohol yn yr 20% o fröydd tlotaf Cymru ag yn yr 20% o fröydd mwyaf llewyrchus.[13]

Teg yw dweud nad yw'r isafbris ar ei ben ei hun yn ddigon i atal marwolaethau oherwydd alcohol. Er mwyn i hynny ddigwydd, rhaid i Gymru ymroi i ddarparu cymorth digonol i'r rhai

sy'n ymgodymu â phroblemau alcohol, fel rydym yn ei drafod yn fwy manwl yn adran **6: Dulliau eraill sy'n angenrheidiol er mwyn lleihau niwed alcohol yng Nghymru**.

2: Effaith yr isafbris ar bobl fregus sy'n ddibynnol ar alcohol

O'r holl brisiau a gynyddodd oherwydd yr isafbris, ni chododd pris yr un ddiod yn fwy na phris y seidr rhataf, cryfaf (a elwir weithiau'n "seidr gwyn") sy'n cael ei yfed yn bennaf gan y rhai sy'n ddibynnol ar alcohol.[14, 15, 16, 17] Fel mae'r enw'n awgrymu, mae seidr gwyn yn fwy gwelw na seidr traddodiadol. Mae hefyd yn llawer cryfach a llawer rhatach, ac mae ymchwilwyr wedi nodi bod "gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi yfwyr sy'n ddibynnol ar alcohol ac sy'n ddigartref ac yn yfed ar y stryd, yn mynegi pryderon ers blynyddoedd lawer fod seidr gwyn...i'w weld yn cael effaith arbennig o niweidiol ar iechyd ac ymddygiad y bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw".[18]

Y botel fwyaf o seidr tra chryf ar werth yng Nghymru cyn yr isafbris, a'r can mwyaf ar werth nawr

Cyn yr isafbris roedd poteli tri-litr o seidr gwyn gyda chryfder o 7.5% ar werth yng Nghymru am gyn lleied â £3.99, sef 18c yr uned. Gydag isafbris o 50c yr uned, ni ellid gwerthu'r poteli hyn – oedd yn dal 22.5 uned o alcohol – am lai na £11.25. Ar y fath bris, ni fynnai prin neb eu prynu a diflannon nhw o'r silffoedd.[19]

Erbyn hyn, yn lle poteli tri-litr a dau-litr o seidr 7.5%, mae caniau 500ml yn siopau Cymru. Efallai fod hyn i'w weld yn beth bach, ond cam mawr iawn yw e tuag at leihau niwed, gan ei fod yn rhoi mwy o gamau yn y broses yfed i'r yfwyr bregus sy'n yfed y rhan fwyaf o seidr gwyn.[20, 21]

Er mwyn cael 22.5 uned o alcohol ar ffurf seidr gwyn heddiw, yn gyntaf oll mae rhaid i yfwyr hel £11.25 at ei gilydd yn lle £3.99; ac wedyn mae rhaid iddynt brynu chwe chan 500ml. Yn y bôn, mae'r holl broses yn fwy anodd a mwy anghyfleus. Mae rhaid gwneud chwe phenderfyniad i yfed, sydd hefyd yn chwe chyfle i benderfynu nad yw'n werth cael rhagor. Trwy oedi ac arafu'r broses yfed yn y fath fodd, mae'r isafbris yn lleihau niwed ac yn creu cyfleoedd i weithwyr agosáu at yfwyr, dod i ddeall eu hanghenion, a dechrau eu tywys tuag at wellhad.[22]

3: Effaith yr isafbris ar blant a phobl ifanc

Mae'r adroddiad gwerthuso annibynnol ar yr isafbris yng Nghymru yn rhoi sylw'n bennaf i oedolion. Er hynny, mae corff o dystiolaeth bod pobl ifanc yn sensitif i bris wrth brynu alcohol, a hefyd eu bod yn prynu seidr cryf iawn – y ddiod rataf oll yng Nghymru cyn yr isafbris. [23, 24, 25, 26, 27] Rhesymol, felly, yw tybio bod yr isafbris wedi rhwystro yfed dan oed i ryw raddau, ond mae angen mwy o ymchwil i hyn.

Gwyddom hefyd fod cryn nifer o blant yn byw ar aelwydydd lle mae un neu ragor o'r rhieni yn ddibynnol ar alcohol, ac mae dibyniaeth ar alcohol yn cael ei chydnabod yn aml fel ffactor peryglus wrth gloriannu lles plant.[28, 29] Os yw rhieni sy'n ddibynnol ar alcohol yn yfed llai o alcohol oherwydd yr isafbris, mae hynny'n debygol o wella sefyllfa eu plant. Er hynny, gan fod cymaint o ffactorau eraill ar waith, mae'r tîm gwerthuso yn llygad eu lle wrth ddweud y dylid parhau i werthuso'r isafbris yng Nghymru ac y "dylai hyn gynnwys ystyried effaith [yr isafbris] ar blant, pobl ifanc a theuluoedd".[30, 31]

4: Effaith yr isafbris ar aelwydydd isel eu hincwm

Gwelodd yr ymchwilwyr a fu'n gwerthuso isafbris Cymru fod y mesur wedi cael "effaith negyddol o ran straen ariannol cynyddol" ar bobl ar incwm isel sydd yn yfed yn drwm, a bod hyn weithiau wedi arwain at "fynd heb fwyd neu beidio â thalu biliau eraill".[32] Roeddent yn pwysleisio, er hynny, nad problem newydd wedi'i hachosi gan yr isafbris yw hon.[33] Gwyddom ers blynyddoedd lawer fod llawer o bobl sy'n ddibynnol ar alcohol yn bwyta'n annigonol, yn brin o bwysau ac yn brin o faeth.[34, 35, 36] Gwyddom hefyd nad alcohol rhatach yw'r ateb i'r broblem hon; eithr gwell cefnogaeth i bobl gyda phroblemau alcohol i gyrchu bwyd, ac rydym wedi ymdrin â hyn yn fwy manwl yn adran **6: Dulliau eraill sy'n angenrheidiol er mwyn lleihau niwed alcohol yng Nghymru**.

5: Effaith yr isafbris ar risg troi at sylweddau mwy peryglus

Yn galonogol, prin iawn yw'r dystiolaeth o newid o alcohol i gyffuriau anghyfreithlon oherwydd isafbris Cymru. Ni fu pobl chwaith yn rhuthro'n llu i Fryste a Chaer i brynu alcohol; ac ni welwyd brwdfrydedd newydd dros fragu gartref.[37] At ei gilydd, nododd yr adroddiad gwerthuso annibynnol "nad yw cyfnod y gwerthusiad wedi gweld unrhyw un o'r ofnau tybiedig cychwynnol ynghylch niwed andwyol yn cael eu gwireddu mewn unrhyw ffordd arwyddocaol".[38]

Yn sgîl cyhoeddi'r adroddiad gwerthuso yn Ionawr 2025, bu ambell awgrym yn y cyfryngau bod yr isafbris wedi "gwthio yfwyr trwm o seidr rhad i wirodydd cryf".[39] Mae'n werth craffu'n ofalus ar yr honiad hwn a'i ystyried ochr-yn-ochr gyda dwy ffaith bwysig. Yn gyntaf oll, mae gwirodydd yn un o ddewis ddiodydd yfwyr dibynnol ers blynyddoedd lawer.[40] Yn ail, nid yw'r isafbris mewn gwirionedd wedi gwneud gwirodydd yn rhatach na seidr, ac mae rhaid cofio nad oes modd camu heibio i'r isafbris: nid yw'n bosibl cael unedau ychwanegol yn rhatach trwy brynu diodydd cryfach. Fel nodwyd uchod, gydag isafbris o 50c yr uned yng Nghymru, nid oes modd prynu potelaid safonol (70cl) o wirod am lai na £13.13.

Cyn yr isafbris, un o'r pethau mwyaf deniadol am seidr gwyn oedd ei bris. Dangosodd arolwg o bobl a yfai seidr gwyn fod tri chwarter ohonynt yn dweud mai ei bris oedd eu rheswm pennaf dros ei brynu; tra oedd ei flas ar waelod eu rhestr.[41] Gan fod yr isafbris wedi gwneud pris seidr gwyn yn debyg i brisiau ddiodydd eraill sy'n fwy cymeradwy eu blas, nid oes rhyfedd bod rhai yn troi at ddiodydd eraill yn ei le.

6: Dulliau eraill sy'n angenrheidiol er mwyn lleihau niwed alcohol yng Nghymru

Trwy wneud alcohol cryf a rhad yn fwy anodd ei gael, bydd yr isafbris yn lleihau'r niwed mae yfwyr bregus yn ei wynebu; ond er mwyn iddyn nhw newid cwrs eu bywyd yn ystyrlon a pharhaol, mae angen i'r isafbris fynd law-yn-llaw â systemau cymorth digonol er mwyn i bobl oresgyn problemau alcohol. Bu cryn fuddsoddi yn y blynyddoedd diwethaf mewn gwasanaethau lleol yng Nghymru i gynnal mwy o bobl ar eu taith at wellhad, a rhaid i hynny barhau.

Nid digon, chwaith yw i wasanaethau aros i'r yfwyr mwyaf bregus ddod atyn nhw. Mae yfed yn drwm yn sugno egni a brwdfrydedd dros newid, ac yn creu pob math o rwystrau rhag mynychu gwasanaethau. Yn wir, mae Alcohol Change UK yn pwysleisio ers tro bod "disgwyl i'r fath gleientiaid eu hysgogi eu hunain tua'r un mor gall â mynnu bod person sy'n boddi yn nofio at y lan am gymorth".[42] Rhaid, felly, i wasanaethau fynd allan yn bwrpasol i chwilio am bobl mewn angen, gan "roi amser i weithio gyda phobl yn eu cynefin a magu cysylltiadau trwy ddal ati i siarad a gwrando'n gyson".[43]

Un broblem benodol a nodwyd yn yr adroddiad gwerthuso annibynnol yw'r perygl bod rhai pobl sy'n ddibynnol ar alcohol yn "mynd heb fwyd" er mwyn prynu diodydd.[44] Fel y dywedodd y tîm gwerthuso, nid alcohol rhatach yw'r ateb i hyn; rhaid gwneud bwyd yn haws ei gael. Cynorthwyo pobl i ddefnyddio banciau bwyd a phantrïoedd bro fydd rhan o hynny, a hefyd sicrhau eu bod yn hawlio'r holl fudd-daliadau sy'n ddyledus iddyn nhw. Mae hefyd pethau ymarferol y gall gwasanaethau lleol eu gwneud i gefnogi pobl gyda phroblemau alcohol i fwyta gwell bwyd a mwy ohono, ac rydym wedi disgrifio'r rhain yn fanwl yn ein Llawlyfr Llond Plât a gyhoeddwyd yn mis Mawrth 2025 gan Alcohol Change UK ar y cyd â Barod a'r Nelson Trust.[45]

7: Effaith yr isafbris ar fanwerthwyr ac awdurdodau lleol

Nid yw'r isafbris i'w weld yn gosod baich afresymol ar fanwerthwyr nac awdurdodau lleol. Yn ôl yr adroddiad gwerthuso annibynnol, "mae'r polisi bellach wedi ymwreiddio'n arfer ym musnes pob dydd y manwerthwyr" ac mae "gwirio cydymffurfiad [â'r isafbris] wedi dod yn rhan arferol o weithgarwch" timau safonau masnach lleol.[46, 47]

8: Pa mor effeithiol fu'r cyfathrebu ynghylch yr isafbris?

Gwelwyd ymdrechion sylweddol gan Lywodraeth Cymru, gan elusennau fel Alcohol Change UK, a gan werthwyr, i sicrhau bod cwsmeriaid Cymru yn gwybod am yr isafbris. Er hynny, mae'r adroddiad gwerthuso annibynnol yn cydnabod bod "lefel y ddealltwriaeth fanwl [am yr isafbris] yn dal yn gyfyngedig ar draws pob grŵp".[48]

Mae'n bosibl nad yw'n rhesymol disgwyl i'r rhan fwyaf o gwsmeriaid fod yn gyfarwydd â manylion yr isafbris, ymhlith yr ffrwd ddi-baid o wybodaeth mae rhaid i ni i gyd ei phrosesu bob dydd. Efallai y bydd rhai wedi sylwi bod prisiau rhai diodydd wedi codi ers 2020; ond gan fod cyfnod yr isafbris yng Nghymru wedi cyd-ddigwydd â chynnydd tollau ar alcohol a chwyddiant prisiau sylweddol, mae'n gwbl bosibl bod unrhyw newidiadau i brisiau oherwydd

yr isafbris yn anodd eu gwahaniaethu ymysg y teimlad cyffredinol bod pob math o bethau'n mynd yn ddrutach.[49, 50] Mwy arwyddocaol, efallai, yw fod y tîm gwerthuso wedi nodi "tystiolaeth gyson o weithredu a chydymffurfio â'r polisi".[51] Mae hynny'n awgrymu bod yr isafbris wedi bwrw gwreiddiau, wedi ennill ei blwyf, ac yn gwneud yr hyn mae i fod i'w wneud i brisiau.

9: A ddylai isafbris barhau yng Nghymru?

Mae pris yn un o'r prif ddylanwadau ar faint o alcohol a yfir a faint o niwed sy'n digwydd o ganlyniad i alcohol.[52] Mae rheoli pris alcohol, felly, yn un o'r dulliau mwyaf effeithiol i lywodraethau leihau'r niwed sy'n deillio o alcohol.[53] Pennu isafbris am bob uned o alcohol yw'r ffordd fwyaf effeithlon i wneud hyn, am ei fod yn cyfateb yn fanwl i ba faint o alcohol sydd mewn unrhyw ddiod, gan effeithio, felly, yn anad dim ar y diodydd a werthir am y prisiau lleiaf o gymharu â'u cryfder alcoholaidd.

Yn sicr, nid rheoli prisiau yw'r unig ffordd i leihau niwed alcohol; ac, fel y dangosodd y gwerthusiad annibynnol, nid polisi perffaith mo'r isafbris. Er mwyn i'r isafbris weithio'n dda, ac er mwyn lleihau cymaint â phosibl unrhyw ganlyniadau andwyol, rhaid hefyd cynnal rhaglen ddigonol o gymorth ar gyfer y rhai sy'n wynebu problemau alcohol, fel y buom yn ei thrafod yn adran **6: Dulliau eraill sy'n angenrheidiol er mwyn lleihau niwed alcohol yng Nghymru**.

Mae deddf isafbris Cymru yn cynnwys "darpariaeth fachlud", sy'n dweud, os nad adnewyddir y mesur erbyn mis Mawrth 2026, y bydd e'n dod i ben.[54] Ynglŷn â hyn, mae'n werth nodi, gan fod Deddf Cymru 2017 wedi gwneud "gwerthu alcohol a'i gyflenwi" yn fater i San Steffan, os gadewir i'r isafbris ddod i ben yng Nghymru, mae'n debygol na allai Senedd Cymru ddod ag e'n ôl wedyn heb ganiatâd Llywodraeth Prydain.[55]

10: A ddylid adolygu lefel yr isafbris o 50c?

Mae ymchwil Alcohol Change UK a'r adroddiad gwerthuso ill dau yn dangos bod effeithiau'r isafbris 50c wedi lleihau dros amser oherwydd chwyddiant prisiau. O ganlyniad, er mwyn cael yr un effaith yn 2026 ag yn 2020, byddai'n rhaid i isafbris Cymru fod yn nes at 65c – y swm a ddewisodd Senedd yr Alban fel isafbris newydd yn y wlad honno yn 2024.[56] Dim ond un ffordd mae chwyddiant yn mynd fel arfer, a heb ei gynyddu ar ryw bwynt, mae'n sicr y bydd effeithiolrwydd isafbris Cymru yn lleihau, nes mynd yn ddiystyr yn y pendraw.[57]

Cofiwch hefyd na fyddai codi isafbris Cymru i 65c yr uned yn effeithio dim o hyd ar fwytai a thafarndai. Yn ôl ffigurau diweddaraf Cymdeithas Cwrw a Thafarndai Prydain, mae pris cyfartalog peint o gwrw yn nhafarndai Prydain yn agos at £5, neu tua £2 am bob uned o alcohol.[58] Nod yr isafbris yw targedu'r diodydd rhad a chryf sydd wrth wraidd cymaint o niwed i yfwyr bregus; nid y bwytai a thafarndai lleol sydd yn galon i gymaint o'n cymunedau.

Cyswllt

Andrew Misell
Cyfarwyddwr Cymru
Alcohol Change UK
127-129 Bute Street
Caerdydd
CF10 5LE

[redacted]

[redacted]

Cyfeiriadau

---

[1] Bailey, J. et al. (2011) *Achieving positive change in the drinking culture of Wales*, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/publication/achieving-positive-change-in-the-drinking-culture-of-wales

[2] WHO (2017) *Resource tool on alcohol taxation and pricing policies*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.who.int/publications/i/item/9789241512701

[3] Data ar gael gan Alcohol Change UK ar gais.

[4] ibid.

[5] Public Health Scotland (2023) *Evaluating the impact of minimum unit pricing for alcohol in Scotland: A synthesis of the evidence*, ar-lein, ar gael trwy: https://publichealthscotland.scot/publications/evaluating-the-impact-of-minimum-unit-pricing-for-alcohol-in-scotland-a-synthesis-of-the-evidence/

[6] Livingston, W. et al. (2025) *Adroddiad Terfynol – Adolygiad o gyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru, ar-lein*, ar gael trwy: https://www.llyw.cymru/adolygiad-o-gyflwyno-isafbris-am-alcohol-yng-nghymru-dadansoddi-cyfraniadau

[7] Ystadegau Gwladol (2024) *Alcohol-specific deaths in the UK: registered in 2022*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/causesofdeath/bulletins/alcoholrelateddeathsintheunitedkingdom/registeredin2022

[8] Ystadegau Gwladol (2025) *Alcohol-specific deaths in the UK: registered in 2023*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/causesofdeath/bulletins/alcoholrelateddeathsintheunitedkingdom/registeredin2023

[9] Iechyd Cyhoeddus Cymru (2025) *Cloddio Data Cymru: Y proffil blynyddol ar gyfer camddefnyddio sylweddau 2023/24*, ar-lein, ar gael trwy: https://icc.gig.cymru/newyddion1/marwolaethau-cysylltiedig-ag-alcohol-yn-uwch-nag-erioed-yng-nghymru-yn-amlygu-pryderon-brys-iechyd-y-cyhoedd/

[10] IAS (2022) *The COVID hangover: Addressing long-term health impacts of changes in alcohol consumption during the pandemic*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.ias.org.uk/wp-content/uploads/2022/07/The-COVID-Hangover-report-July-2022.pdf

[11] Ystadegau Gwladol (2025) *Dataset: Alcohol-specific deaths in the UK*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/datasets/alcoholspecificdeathsintheuk

[12] Ystadegau Gwladol (2025) *Dataset: Alcohol-specific deaths in England and Wales by local authority*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/datasets/alcoholspecificdeathsinenglandandwalesbylocalauthority

[13] op. cit. Ystadegau Gwladol (2025) *Dataset: Alcohol-specific deaths in the UK*.

[14] Ward, M. (2016) *Tackling street drinking: Police and Crime Commissioner guidance on best practice*, ar-lein, ar gael trwy: https://s3.eu-west-2.amazonaws.com/sr-acuk-craft/documents/Police-and-Crime-Commissioner-Report-Final.pdf

[15] Chick, J. et al. (2015) *Alcohol pricing and purchasing among heavy drinkers in Edinburgh and Glasgow*, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/publication/alcohol-pricing-and-purchasing-among-heavy-drinkers-in-edinburgh-and-glasgow
[16] Goodall, T. (2011) *White Cider and street drinkers: Recommendations to reduce harm*, ar-lein, ar gael trwy: https://rebuildingshatteredlives.org/wp-content/uploads/2013/01/White_Cider_and_Street_Drinkers_report_April_2011.pdf
[17] Chick, J. et al. (2016) *Strong cider sold in Scotland appears to be almost exclusively for dependent drinkers*, Clinical Medicine (London), Awst 2026,16(4):398, ar-lein, ar gael trwy: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6280210/
[18] op. cit. Goodall, T. (2011).
[19] Data ar gael gan Alcohol Change UK ar gais.
[20] Ward, M. (2020) *Price matters…and so does size*, blog Alcohol Change UK, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/blog/price-matters-and-so-does-size
[21] op. cit. Goodall, T. (2011).
[22] op. cit. Ward, M. (2020).
[23] op. cit. Bailey, J. et al. (2011).
[24] Hastings, G. et al. (2005) *Alcohol marketing and young people's drinking: a review of the research*, Journal of Public Health Policy, 26(3), pp. 296-311, ar-lein, ar gael trwy: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16167558/
[25] Alcohol Concern (2015) *Alcohol Brands consumed by young people in treatment*, Llundain, Alcohol Concern.
[26] Morey, Y. et al. (2017) *Youth engagement with alcohol brands in the UK*, ar-lein, ar gael trwy: https://uwe-repository.worktribe.com/output/879249
[27] op. cit. Goodall, T. (2011).
[28] Department for Health and Social Care (2023) *Evaluation of the Children of Alcohol Dependent Parents programme innovation fund: full report*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.gov.uk/government/publications/evaluation-of-the-children-of-alcohol-dependent-parents-programme-innovation-fund/evaluation-of-the-children-of-alcohol-dependent-parents-programme-innovation-fund-full-report
[29] Llywodraeth Cymru (2020) *Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2019-2022: Diwygiwyd mewn ymateb i COVID-19*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.llyw.cymru/cynllun-cyflawni-ar-gyfer-camddefnyddio-sylweddau-2019-i-2022-0
[30] op. cit. Department for Health and Social Care (2023).
[31] op. cit. Livingston, W. et al. (2025).
[32] ibid.
[33] ibid.
[34] Teixeira, J. et al. (2011) *Nutritional evaluation of alcoholic inpatients admitted for alcohol detoxification, Alcohol and Alcoholism*, Medi-Hydref 2011, 46(5):558-60, ar-lein, ar gael trwy: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21632576/
[35] Henkel, A.S. a Buchman, A.L. (2006) *Nutritional support in patients with chronic liver disease*, Nature Clinical Practice: Gastroenterology and Hepatology, Ebrill 2006, 3(4):202-9, ar-lein, ar gael trwy: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16582962/
[36] Haber, P.S. a Kortt, N.C. (2020) *Alcohol use disorder and the gut*, Addiction, March 2021, 116(3):658-667, online, available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32511812/
[37] op. cit. Livingston, W. et al. (2025).
[38] ibid.
[39] BBC Cymru Fyw (2025) *Newid mewn prisio alcohol 'wedi gwthio yfwyr i wirodydd cryf'*, ar-lein ar gael trwy https://www.bbc.co.uk/cymrufyw/erthyglau/cpdxn1z34nxo
[40] op. cit. Chick, J. et al. (2015).
[41] op. cit. Goodall, T. (2011).
[42] Ward, M. a Holmes, M. (2014) *Alcohol Concern's Blue Light Project: Working with change resistant drinkers: The Project Manual*, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/help-and-support/training/for-practitioners/blue-light-training/the-blue-light-project
[43] Ward, M. a Holmes, M. (2023) *Alcohol assertive outreach: a handbook*, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/publication/alcohol-assertive-outreach-a-handbook
[44] op. cit. Livingston, W. et al. (2025).

[45] Alcohol Change Uk (2025) *Llawlyfr Llond Plât: Canllaw i wasanaethau lleol ar gynnal gweithgareddau coginio a chiniawa llwyddiannus*, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/cymraeg/publication/feeding-recovery-handbook

[46] Mitchell, M. et al. (2025) *Gwerthuso'r isafbris am alcohol yng Nghymru – Adroddiad terfynol ar ymchwil gyda manwerthwyr a dadansoddi meintiol*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.llyw.cymru/gwerthusor-isafbris-am-alcohol-yng-nghymru-ymchwil-gyda-manwerthwyr-dadansoddi-meintiol

[47] op. cit. Livingston, W. et al. (2025).

[48] ibid.

[49] Trysorlys ei Fawrhydi (2023) *Spring Budget*, ar-lein, ar gael trwy: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/6419c87d8fa8f547c267efca/Web_accessible_Budget_2023.pdf

[50] Ystadegau Gwladol (2025) *Source dataset: Consumer price inflation time series (MM23)*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/timeseries/l55o/mm23

[51] op. cit. Livingston, W. et al. (2025).

[52] Sharma, A. et al. (2017) *Pricing as a means of controlling alcohol consumption*, British Medical Bulletin, Cyf. 123, Rhif. 1, Medi 2017, pp.149–158, ar-lein, ar gael trwy: https://academic.oup.com/bmb/article/123/1/149/3958774

[53] op. cit. Bailey, J. et al. (2011).

[54] Legislation.gov.uk (2018) *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018: Adroddiad a darpariaeth fachlud: Adran 22*, ar lein, ar gael trwy: https://www.legislation.gov.uk/anaw/2018/5/section/22/welsh

[55] Legislation.gov.uk (2017) *Wales Act 2017: Schedule 1*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2017/4/schedule/1

[56] Llywodraeth yr Alban (2024) *Minimum unit pricing rise: Parliament agrees continuation of policy and increase to 65p,* ar-lein, ar gael trwy: https://www.gov.scot/news/minimum-unit-pricing-rise-1/

[57] op. cit. Bailey, J. et al. (2011).

[58] BBPA (2025) *Punishing business costs mean average price of pint set to spike by 21 pence, BBPA warns*, ar-lein, ar gael trwy: https://beerandpub.com/news/punishing-business-costs-mean-average-price-of-pint-set-to-spike-by-21-pence-bbpa-warns