

Biofood informatie: overgewicht

Uit onderzoek blijkt 44% van de honden en 60% van de katten te dik zijn. Misschien niet zo extreem dik, maar dik genoeg om er flinke nadelen van te kunnen ondervinden.

Als een hond te dik is, heeft dat eigenlijk maar één oorzaak: hij of zij krijgt meer energie binnen dan hij verbruikt. De hond eet dus te veel in verhouding tot wat hij of zij via beweging kwijt kan. De overtollige energie slaat het lichaam op in de vorm van vet. Dus net als bij mensen gaat bij honden ieder pondje door het mondje. Deze extra energie kan verkregen worden door teveel tussendoortjes, maar ook gewoon doordat de hond **te veel voeding** eet en **te weinig beweging**.

"Uw hond is in het algemeen te dik, als u zijn ribben niet kunt voelen en te mager als u zijn ribben kunt zien". Bron: Programma Eisen Gehoorzame Hond Cynophilia.

Als u een rashond hebt, kunt u het correcte gewicht nog een beetje afleiden uit de rasstandaard. Uw dierenarts kan u ook vertellen of uw hond op het juiste gewicht zit en heeft een weegschaal waarop de hond makkelijk is te wegen. Net als bij mensen blijkt overgewicht voor honden erg slecht te zijn voor de gezondheid. Honden met overgewicht leven meestal korter en zijn vaak minder gezond dan dieren die een optimaal gewicht hebben. De belangrijkste risico's van overgewicht zijn o.a. hart- en vaatziekten, ademhalingsproblemen, huidziekten, leveraandoeningen, bewegingsproblemen en gewrichtsaandoeningen, verhoogd risico suikerziekte en artritis.

Het gewicht van de hond neemt meestal toe na sterilisatie of castratie, ook als de voedselopname van het dier niet is veranderd. Dit kan komen doordat de hormoonhuishouding van uw hond verandert en het dier wat minder actief wordt en dus minder calorieën nodig heeft.

Koolhydraten en vetten

Vetten zijn **trage energieleveranciers**, waar koolhydraten **snel energie** leveren. Koolhydraten zijn onder te verdelen in verteerbare (energievoorziening: zetmeel, suiker) en niet verteerbare (voedingsvezels: stevige ontlasting, stimuleert spijsvertering) koolhydraten. Een teveel aan koolhydraten wordt omgezet in vet en opgeslagen in de vetdepots van het lichaam. Als dit teveel gebeurt, wordt de hond te dik. Een hond haalt zijn energie voornamelijk uit vetten. Het vetmetabolisme (vetstofwisseling) van de hond gaat zeer efficiënt om met vet en zet vet om in energie indien de hond voldoende beweging (energieverbruik) krijgt.

Wat te doen wanneer uw hond overgewicht heeft?

De hond moet òf minder energie binnen krijgen, òf meer energie verbruiken (of beide). De volgende voeding opties zijn mogelijk:

a. Voer met **weinig koolhydraten** (bijv. **Biofood High Energy**, deze bevat 30% aan koolhydraten i.p.v. de normale 40%-60% aan koolhydraten bij normale voeding) kan een oplossing zijn. De aanwezige gezond vetten en eiwitten in High Energy worden goed verteerd. Het vetmetabolisme (vetstofwisseling) van de hond gaat zeer efficiënt om met vet en zet vet om in energie. Oudere honden zijn meer gebaat bij senior of krokant voeding.

b. Voeding met **minder energiegehalte, veel eiwit en minder vet** (bijv. Biofood **Krokant, Giant, Geperst en Diner**) en voldoende of meer beweging. Giant wordt geadviseerd als de hond schrikt en teveel overgewicht heeft.

c. Een **verhoogd vezelgehalte en speciale voedingsvezels**, zoals vezelrijke BIOFOOD **Diner** voeding met minder vet, zorgt voor een **vergroting van het voedselvolum**e in de maag. Dit geeft een gevoel van verzadiging, waardoor de hond minder honger heeft en dus minder zal bedelen.

BELANGRIJK: naast voeding is met name voldoende of meer beweging van groot belang (zie punt 4). Bij overgewicht kan het handig zijn om de porties minder of niet te verdelen over de dag maar 1 maaltijd die voldoende is voor de gehele dag. Honden zijn gebouwd om veel te eten, maar minder vaak.

Tips:

1. Minder voeren, dieet of light-voeding (bijv. weinig vet, eiwitten en koolhydraten) is niet een goede optie: vanuit medisch oogpunt moet u er voor zorgen dat uw hond voldoende eiwit, vitaminen en mineralen krijgt. (Indien u minder wilt voeren. het dagmenu met 15-20% verminderen en geen tussendoortjes, na castratie niet meer dan 10% minderen. Let op: Honden mogen in principe per week maximaal 2 procent van hun lichaamsgewicht afvallen.
2. Geef geen "tussendoortje" en geef geen eten voordat er gewandeld en gespeeld is.
3. Belangrijk is dat zijn geestelijke honger ook wordt gestild, daardoor is het belangrijk voor uw hond dat ie z'n natuurlijke kauwbehoefte kan bevredigen door middel van de Biofood rawhide kauwkluisen.
4. Uw hond moet bovenal voldoende beweging hebben. Om de hond echt vet te laten verbranden, is het nodig dat hij zich langdurig inspant. Iedere dag een wandeling van minstens een uur (opbouwen) zet dus meer zoden aan de dijk dan een kwartiertje flink rennen. Uw hond heeft dan misschien evenveel energie verbruikt, maar zijn lichaam heeft andere stoffen verbrand. Over het algemeen duurt het meerdere maanden voor het streefgewicht wordt bereikt. Na het behalen van het streefgewicht is het belangrijk te zorgen dat de hond niet opnieuw te zwaar wordt.