

Hogyan és miért kell elérnem az egészséges testsúlyt a kutyámnál?

Egy kutya onnantól számít túlsúlyosnak, ha a zsírfelületen túllépi az optimális testtömeg 15-20%-át. Kialakulásában több tényező is szerepet játszik, például az ivartalanítás, mert a nemi hormonok hiánya csökkenti az energiaszükségletet, másik fontos tényező, ha a bevitt energia mennyisége meghaladja a felhasznált energiát, ezzel kényszerítve a szervezetet a raktározásra.

A megszaporodott zsírszövet egy állandó, alacsony szintű gyulladást tart fenn az egész szervezetben. Ez jelentkezik az ízületi porcban is, ami hozzájárul azok károsodásához és hosszú távon az ízületi artrózis (kopásos ízületi betegség) korai kialakulásához. Mindemellett, a megnövekedett testsúly nagyobb terhet ró az ízületekre, ami a fokozott terhelés miatt kopáshoz és idővel ugyancsak artrózishoz vezet.

Az elhízás további negatív hatásai:

- Fokozza a tumorok kialakulásának a gyakoriságát
- Szívbetegséget okozhat
- Inzulín rezisztenciát és így 2-es típusú cukorbetegséget okozhat
- Szembetegségekhez vezethet
- Hasnyálmirigy gyulladást okozhat
- Vesebetegséget/veseelégtelenséget okozhat
- **Összességében rontja az életminőséget és rövidíti az élettartamot**

Kutyánk fogyasztásának első lépése, hogy felismerjük és elfogadjuk azt, hogy túlsúlyos. A fogyasztásban a gazdi fogja a legnagyobb szerepet játszani, ezért először neki kell elhatározni magát. Életmód váltásra lesz szükség, ami az etetések számát napi 1-3-ra redukálja (tehát nincs az állat előtt mindig táp), csökkenti a jutalomfalatok mennyiségét (lehetőleg a napi kimért tápból kapjon egy-egy szemet jutalomként), nem etetik maradékokkal, valamint több és gyakoribb mozgással jár.

Az ideális testalkat:

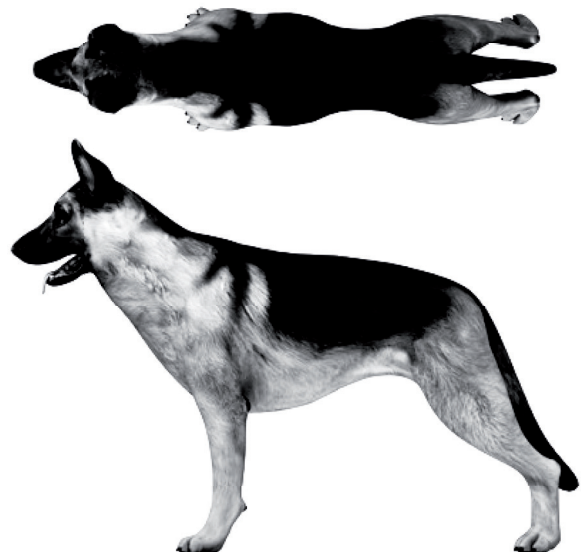
A bordákat minimális zsírréteg fedi, könnyen tapinthatóak, de a bőrön keresztül nem láthatóak. A derék fentről nézve könnyen felismerhető, oldalról nézve a has vonala hátrafele, felfelé tart.

Egy kutya napi nyugalmi energiaszükségletét (Resting Energy Requirement (RER)) a következő egyenlettel lehet kiszámolni:

$$\text{RER (kcal/nap): } 70 \times (\text{Ideális testsúly kg})^{0.75}$$

Erre inkább akkor van szükség, ha nem gyári száraz tápot kap, ami kimérhető és pontosan adagolható az igényeknek megfelelően. A fogyás eléréséhez a bevitt energiamennyiséget csökkenteni kell, illetve a felhasználását növelni, ami azt jelenti, hogy ha tápot etetnek, akkor a csomagoláson feltüntetett, az ideális testtömegnek megfelelő, ajánlást kell követni és a mozgást, vagyis a séták, játékok, egyéb aktivitások számát és idejét kell növelni. Az egészséges fogyasztás a testsúly heti 0.5-2%-os (nagyobb testméretnél inkább 0.5-1%, kis testméretnél akár a 2%-hoz közeli) csökkenését jelenti, amit a diéta elején heti rendszerességgel mérlegeléssel és a mozgásmennyiség változtatásával, szükség esetén a táp mennyiségének utánigazításával érhető el. Továbbá elérhetőek diétás tápok, melyek az alacsonyabb energiabevitel mellett is teljes egészében kielégítik kedvence tápanyagigényét, így nem fog hiányt szenvedni makro és mikrotápanyagokból.

A mozgást a kedvencünk egészségi állapotához kell igazítani, amiben az állatorvosunk tud segíteni. A mozgás több szempontból is kedvező, mert segít megtartani a kutyánk izomtömegét, tehát főleg csak zsírt fog veszíteni, jobb közérzetet biztosít és szorosabbá fűzi a kapcsolatot állat és ember közt, valamint segíti az ízületek keringését és ezáltal a porcok tápanyagellátását. Az artrotikus ízületeknek kifejezetten jól tesz a könnyű mozgás, amire számos lehetőség van pl.: úszás, könnyed séta, vízalatti futópad, stb.



Forrás: @ROYAL CANIN SAS