

” Overvægt i hundens forskellige livsstadier giver forskellige problemer.

NÅR HUNDEN ER OVERVÆGTIG

Det er ikke kun mennesker, der har problemer med overvægt. Rigtig mange hunde er også overvægtige. Faktisk viser forskellige undersøgelser, at ca. 1/3 af alle hunde i Danmark er overvægtige i forskellig grad

■ TEKST: ADFÆRDSKONSULENT LISE LOTTE CHRISTENSEN, DKK
OG CHEFDYRLÆGE LARS CHRISTOFFERSEN, EVIDENSIA FAXE DYREHOSPITAL
FOTO: LISE LOTTE CHRISTENSEN, DKK

En hund bliver overvægtig, hvis den indtager flere kalorier gennem foder og godbidder, end den forbrænder. Hvor mange kalorier, hunden skal have om dagen, afhænger bl.a. af hundens alder, størrelse, race, aktivitetsniveau og sundhedsstatus. Sterilisation og kastration sænker stofskiftet med op til 25%, og nogle hunde bliver mindre aktive. En hund kan også blive overvægtig, hvis den får for lidt motion. Mange hundeejere overvurderer den mængde motion, hunden får. I en presset hverdag kan det være svært at finde tiden til at motionere hunden tilstrækkeligt, og så får den ikke forbrændt det foder, som den har spist. Dag efter dag sniger de ekstra kalorier sig på og sætter sig som fedtdepoter.

Mange gode grunde til at slanke hunden

Hvis din hund er overvægtig, kan det både påvirke dens livskvalitet og øge risikoen for livsstilssygdomme. Overvægt i hundens forskellige livsstadier giver forskellige problemer. Overvægtige hvalpe har højere risiko for at udvikle vækstrelaterede lidelser,

der kan påvirke led og knogler og derved påvirke hunden resten af dens liv. Hvalpe og unghunde skal derfor holdes slanke. Overvægt er en ”ond spiral”. En tyk hund vil have mindre lyst til at røre sig – og i misforstået godhed gør ejeren turen kortere. Herved mister hunden også muskelmasse og kondition, og det giver både nedsat forbrænding og øger belastningen på hundens led, hvilket kan føre til slidgigt. Hunde med slidgigt kan reducere deres smerter med op til 30% ved 10% væggtab, hvilket kan medføre reduceret eller ingen brug af smertestillende medicin. En overvægtig hund har også større risiko for at få hjertekarsygdomme, problemer med fordøjelsessystemet, lever og nyrer. Højt blodtryk og sukkersyge kan også volde hunden problemer. Fedt på brystkasse og mave kan give hunden problemer med ►

Chefdyrlæge Lars Christoffersen, Evidensia Faxe Dyrehospital, oplever jævnligt, at væggtab giver hunde markant bedre livskvalitet. Undersøgelser viser, at hunde med slidgigt kan reducere deres smerter med op til 30% ved 10% væggtab, hvilket kan medføre reduceret eller ingen brug af smertestillende medicin.



Foto: Shutterstock



Forbrændingen skal øges. Det kan være ved hurtig gang, løb, svømning, hundeleg, bakke-træning, løbe mellem personer osv. Beløn din hund med leg og aktivitet i stedet for godbidder.

vejrtrækningen og med at komme af med varmen, når det er varmt, eller den motionerer. Overvægt har i nogle studier vist sig at afkorte hundens levealder med 2-3 år.

Sådan kommer du i gang med slankekuren

Først skal du have overblik over omfanget af din hunds overvægt. Tag en snak med en fagperson om dette. Din dyrlæge eller veterinær-sygeplejerske kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad din hunds ideelvægt er og hvilket diætfoder (slankefoder), der passer til netop din hund. Der er stor forskel på sammensætningen og effekten af forskellige typer slankefoder. Det rigtige valg er det foder, der giver din hund det bedste resultat.

Dyrlægen kan også hjælpe dig med at lægge en plan for, hvordan I kommer i mål med projektet. Husk at man siger, at "et mål

uden en plan bare er en drøm" (som nok ikke går i opfyldelse). Så altså: definer et mål og læg en plan. Husk at dyrlægen er en rådgiver, der rådgiver dig om din hunds helbred og sundhed og derfor, som et led i hundens undersøgelse, også forholder sig til din hunds vægt. Hvis dyrlægen råder dig til at slanke din hund, så er det ikke kritik af dig, men skal betragtes som hjælp til at holde din hund sund. ▶

Hunde på slankekur i TV

Måske har du set, at TV2 Go'morgen Danmark siden slutningen af januar har fulgt tre hunde og deres ejere i bestræbelserne på at få slanket hundene. De tre hunde (af racerne phalène, cairn terrier og golden retriever) skal alle tabe fra 1,5-5,5 kg. Hundeejerne får gode råd om kost og motion af dyrlæge Lars Christoffersen og Lise Lotte Christensen undervejs. Følg deres kamp mod kiloene på Facebook/et liv med hund.

” Det rigtige valg af diætfoder er vigtigt for at få et effektivt vægttab.

De gamle vaner

🍲 Du har ingen plan for slankeprojektet – eller måske er det kun en del af familien, der arbejder på projektet.

🍲 Du giver hunden et almindeligt fuldfoder.

🍲 Du fri-fodrer hunden/fodrer på øjemål.

🍲 Du kender ikke hundens præcise vægt.

🍲 Du giver hunden foder i en skål.

🍲 Du giver hunden flere slags godbidder og rester m.m. ved siden af fuldfoder, f.eks. tyggepinde, ost, pølse, leverpostej m.m.

🍲 Hunden får ikke så meget motion.

🍲 Du kender ikke omfanget af motion.

🍲 Når hunden keder sig, giver du den mad for at "underholde" den".

De nye SUNDE vaner

🍲 Der ER en plan med mål og delmål for slankeprojektet.

🍲 Tal med din dyrlæge om hvilket diætfoder – foder med reduceret kalorieindhold – der passer til netop din hund.

🍲 Få styr på mængden af foder. Vej hundens foder af hver dag. Sæt foderet i en skål og tag kun foder fra dagsrationen.

🍲 Du skal kende hundens præcise vægt. Vej hunden 1 gang om ugen og noter dens vægt i et skema. Sæt mål og delmål for vægttabet.

🍲 Hundens foder bruges til aktivitet, søgeøvelser og træning i løbet af dagen.

🍲 Begræns de ekstra godbidder. Køb diætgodbidder eller brug, i begrænset omfang, kogt kylling i små tern, lidt gulerod eller æble.

🍲 Hunden skal have mere motion og pulsen op.

🍲 Mål hundens motionsruter op og noter hundens motionsmængde. Sæt mål for motionen.

🍲 Når hunden keder sig, træner du med den, leger med den eller børster den.

Det skal du tænke på

🍲 Man siger, at et mål uden en plan, bare er en drøm – det gælder også slankeprojektet. Der skal udarbejdes en plan med mål og delmål og med fokus på kost og motion. ALLE i familien skal være enige om, hvad hunden må og ikke må få osv.

🍲 Fodertypen skal passe til hundens race, alder, livsstil, aktivitetsniveau osv.

🍲 Dette er vigtigt. Øjemålet er for upræcist. Få styr på mængden.

🍲 Ved at veje hunden regelmæssigt og notere vægt i et skema kan du følge udviklingen. Det motiverer og hjælper med at vende udviklingen, hvis du kommer af sporet.

🍲 Foder i en skål spises hurtigt. Ved at bruge diætfoderet til aktivitet og træning vil hunden kede sig mindre og føle større mæthed i løbet af dagen.

🍲 Mængden og typen af godbidder kan kuldsæjle den bedste slankekur. Hold fast i diætfoderet og kun meget få kalorielette godbidder.

🍲 Det kan være ved hurtig gang, løb, svømning, hundeleg, bakke-træning, løbe mellem personer osv.

🍲 Ved opmåling af faste ruter ved du, hvor langt hunden har gået i løbet af ugen. Brug evt. en motions-app som Endomondo, der via GPS kan måle gåturene. Du kan også bruge en Petkit, som sættes i halsbåndet. Den måler hundens aktivitetsniveau, hvileperioder, kalorieforbrænding osv. Sæt mål for motionen – f.eks. 5 km i gennemsnit om dagen.

🍲 Når vi har dårlig samvittighed over for vores hund, giver vi den ofte mad. Erstat maden med træning, at blive børstet eller nusset eller sjov leg i stuen eller haven – eller endnu bedre, gå en tur.

■ HUNDENS FODERSTAND

Vej hunden regelmæssigt, f.eks. hver 14. dag. Noter vægt og fodermængden og hold øje med om delmålene for vægttabet opfyldes. Veterinærsygeplejersken hjælper gerne med at få hunden på vægten.



Få helt styr på mængden af foder og godbidder. Vej hundens foder af om morgenen og brug af rationen i løbet af dagen.



Pas på de skjulte kalorier hunden får via tyggepinde, godbidder, nedfaldsfrugt m.m. Husk at evt. godbidder skal trækkes fra den daglige fodermængde.

Styr på vægt, foder og motion

Lav et skema (eller skriv i en kalender) og noter dato, hundens vægt, hvor mange gram foder og evt. godbidder hunden får samt hvor meget motion, den får. Noter disse data hver uge. På den måde begynder du at se en sammenhæng mellem hundens vægt, fodermængde og motionsmængde. Få hunden kontrolvejet mindst hver 14. dag. Mange dyrlæger og hundeudstyrbutikker har en hundevægt let tilgængelig.

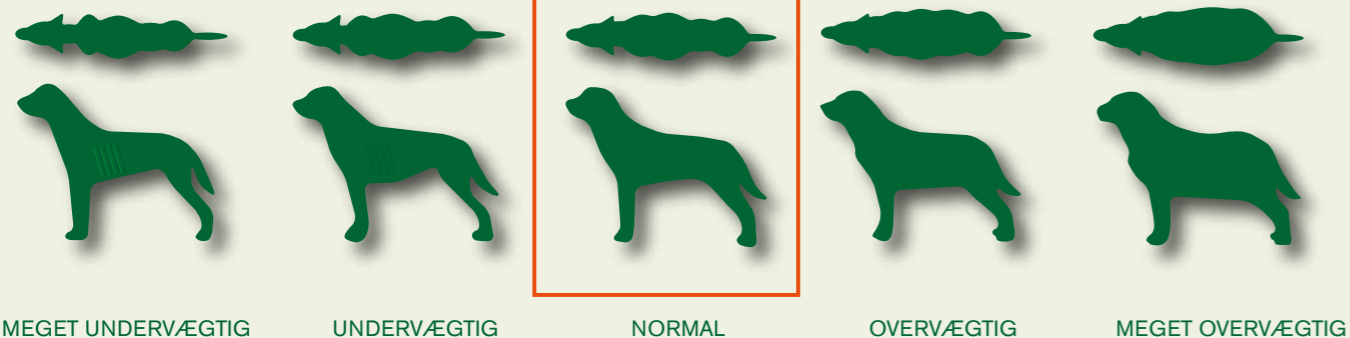
Vej hundens foder af om morgenen og brug kun det afmålte foder. Hvis du følger anvisningen på foderposen, så husk at fodre efter det, hunden *bør veje* – ikke det den faktisk vejer. Del gerne hundens foder op i flere måltider i løbet af dagen frem for ét stort aftensmåltid. Hunde føler sult, når blodsukkeret falder, eller mavesækken tømmes. Ved at fodre flere gange i løbet af dagen vil hundens blodsukker holdes stabilt, og mavesækken være fyldt længere, hvilket øger hundens mæthedfølelse. Hvis hunden plejer at få godbidder i løbet af dagen, kan det med fordel tages fra dens slankefoder, således at f.eks. halvdelen af foderet gives som regulære måltider, og resten bruges som godbidder i løbet af dagen.

Mislykkede slankekure

Meget ofte mislykkes slankekuren, fordi ejeren giver hunden for mange godbidder (ost, pølse, tyggepinde m.m.) i løbet af dagen *uden* at reducere mængden af den daglige portion foder.

Bemærk, at hvis du har kat, så skal kattens foder flyttes uden for hundens rækkevidde. Tænk også på at hunden kan blive fed af andebrød, der ligger ved søbredden, madrester, fuglefrø og mejsekugler, nedfaldsfrugt og andet, den kan komme til at få fat i.

1/2 ann



På illustrationen ovenfor ses det tydeligt, at hunden til venstre er meget undervægtig, mens hunden til højre er meget overvægtig. Hunden i midten har en ideel vægt. Den har en tydeligt markeret talje og timeglasfigur, og hvis man kunne mærke på denne hund med flad hånd, ville man tydeligt kunne mærke ribbenene.

(Figuren er venligst udlånt af Essential Foods)

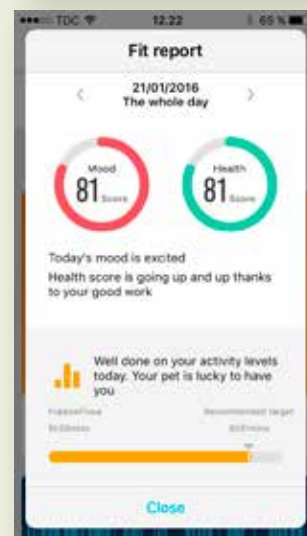
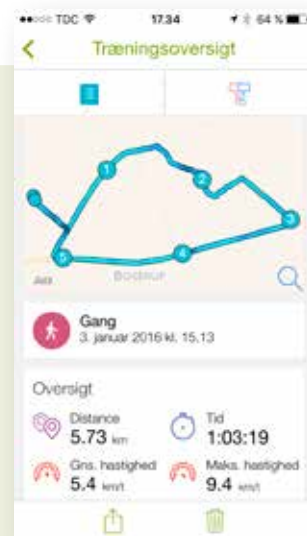




Brug hundens afmålte foder til aktivering, søgeøvelser og belønninger. Det beskæftiger hunden og giver bedre mæthedsfølelse i løbet af dagen.

Hold styr på aktivitetsniveauet

Få indblik i længden på jeres gåture og din hunds aktivitetsniveau. Ved hjælp af smartphone-apps som f.eks. Endomondo kan du måle ruter op og logge jeres gåture. Petkit er en lille elektronisk aktivitetsmåler, som påsættes hundens halsbånd (se foto). Den registrerer bl.a. hundens aktivitets- og søvnmønstre og sammenholder dette med ønsket for racen i forhold til bl.a. alder. Resultaterne kan aflæses på en smartphone.



Motion skal der til

Forbrændingen øges ved motion, så find på forskellige måder hunden kan få sig rørt. Hvis den er besværet ved at gå, så giv den flere små ture frem for en lang tur. Hundeleg og gåture sammen med andre kan også øge hundens lyst til at bevæge sig. Svømning eller træning i water-walker kan ligeledes anbefales.

For hunde, der ikke har ledproblemer, kan hurtig gang eller løb på bakker eller en cykeltur også være fin motion. Husk at hunden skal trænes langsomt op til både distance og hastighed ved løb eller cykelture.

Forkæl din hund med motion og træning

Mange kan nok genkende, at dårlig samvittighed over manglende tid til hunden kan udløse tyggepinde, godbidder eller en halv ostemad. Mad, godbidder og snacks bliver ofte brugt som kompensationsmiddel for mangel på samvær og aktivitet. Overvægt er altså misforstået kærlighed til hunden.

I stedet for at ”forkæle” din hund med godbidder og mad, som bare gør den tyk, så gør noget aktivt med hunden. Sæt dig ned

” Husk, at det bedste, du kan gøre for din hund, er at holde den slank og i god form.

og kæl med hunden, børst den, leg med den eller endnu bedre, gå en frisk tur med den. Klap, ros, tovtræk, boldbelønning og leg er også god og værdsat belønning, når du træner med din hund. Husk, at det bedste, du kan gøre for din hund, er at holde den slank og i god form. Det vil øge sandsynligheden for et sundt og aktivt liv til glæde og gavn for både din hund og dig.

Ved hjælp af skemaet på foregående side kan du gå dine gamle og ikke mindst nye og sunde vaner efter i sømmene. Se det som en tjekliste, som kan hjælpe dig og din hund i mål med vægttabet. God fornøjelse med den nye sunde livsstil!