



Hur ska en LAGOM SMAL HUND SE UT?



En tredjedel av hundägarna är idag inte medvetna om att den egna hunden hålls i för kraftigt hull, de vet helt enkelt inte hur en smal hund ska se ut.

TEXT: MARIE SALLANDER

ÄR MIN HUND FÖR TJOCK?

För att kunna veta om hunden är för tjock är det viktigt att veta hur man på ett enkelt sätt kan bedöma detta. Att jämföra med en standardvikt för rasen är inte helt enkelt eftersom kroppsbyggnaden mellan individer kan variera kraftigt, även mellan hundar av samma ras och kön.

ATT FÖREBYGGA FETMA

De flesta hundar mår bäst av att få en begränsad mängd mat serverade som 1–3 måltider per dag. Ofta är det lilla extra som serveras, exempelvis godis eller fika, det som gör att det blir för mycket. Försök därför redan från valpstadiet att hålla igen på detta. Ta för vana att känna och titta på hundens bröstorg någon gång i veckan innan du utfodrar, ge mer eller mindre beroende på hur det känns.

För att förebygga övervikt skulle vi behöva motionera våra hundar lite mer än vi redan gör, så att hundarna får mer träning. En svensk underökning har visat att vi motionerar våra hundar cirka 100 minuter per dag, i huvudsak genom promenader. Trots detta är hela 20–40% av våra hundar överviktiga. Så om vi ska försöka minska och förebygga övervikten vore det ju bra om vi kunde röra på hundarna mer, exempelvis 150 minuter per dag eller genom mer intensiv träning såsom att cykla med sin hund.

ATT GÅ NER OCH HÅLLA VIKTEN

Man bör allra först gå till veterinär och kontrollera att hunden inte har någon sjukdom som är orsak till övervikten eller som man måste ta hänsyn till då hunden ska gå ner i vikt.

Ett exempel på en sjukdom som gör att hunden ofta ser tjock ut är hypotyreoidism, men som egentligen beror på att hunden har en för låg produktion av sköldkörtelhormoner. Dessa hundar har ofta även dålig päls och hunden kan se allmänt trött och risig ut.

En annan sjukdom som kan göra att hunden ser tjock ut men där den inte heller behöver en bantningskur är Cushing's syndrom, som orsakas av överskottsproduktion av hormonet kortisol. Dessa hundar kan bli törstiga, kissa mer än normalt, bli trötta, och få en hängande buk. Ofta får hunden också håravfall, dålig päls och hud.

Om hunden "bara" är överviktig och inte lider av någon annan sjukdom, är det som återstår att börja ge mindre mat och mer motion än tidigare, något som i teorin är väldigt enkelt, men som för många hundägare kan vara svårt eftersom det innebär att bryta gamla (o)vanor.

VIKTIGT MED UPPSATTA MÅL

Tänk efter vad som kan ha bidragit till hundens övervikt. Hur mycket har den ätit av torrfoder, konserver, matrester, hemlagat, godis, fika och eventuellt på egen hand ute i naturen. Bestäm vad ni kan ta bort eller minska på.

Sätt upp små delmål för viktminskningen och en utsatt tid för hur många veckor det ska ta innan målet är uppnått. Så fort ett delmål är uppnått och man ser nyttan med det, kan man sätta ett nytt delmål. Om man inte känner till vad hundens idealvikt bör vara, kan man börja med att sätta målvikten till 85 % av den nuvarande vikten. Väger labradoren 40 kg vid starten kan det första steget vara att gå ner till 34 kg ($40 \text{ kg} \times 0,85 = 34 \text{ kg}$). Om hunden fortfarande är överviktig när den nått det första målet, kan man sätta nästa mål till 85 % av denna nya vikt, det vill säga 29 kg ($34 \text{ kg} \times 0,85 = 29 \text{ kg}$).

Fodermängden kan dras ner till ca 70 % av den nuvarande givan. Om det står på ett foder att en 30 kg normalviktig hund ska ha 8 dl per dag, utfodra då cirka 4,8 dl per dag ($8 \text{ dl} \times 0,70 = 5,6 \text{ dl}$) så kommer hunden att gå ner i vikt. Om man gör så här bör labradoren kunna gå ner ca 0,5 kg per vecka. Om hunden inte går ner i vikt som du önskar, kan du minska mängden ytterligare någon deciliter per dag.

Då man anser att hundens vikt är lagom, gäller det sedan att hålla vikten stabil vid denna vikt. Det gör man genom att hela

KOLLA HUNDENS HULL

Känn med handflatorna över bröstkorgen framifrån och bakåt. Hunden är:

- för smal om man kan känna eller se revbenen sticka ut
- normalviktig om man med lätthet känner revbenen
- för tjock om man får gräva efter revbenen eller om man inte känner dem alls.
- Normalviktiga hundar – om man ser dem uppifrån ska kroppsformen vara som ett timglas med en tydlig bredare bröstorg, en smalare midja och därefter bredare höfter.
- Feta hundar – har ofta nedhängande buk eller en buk som skjuter ut på sidorna sett ovanifrån, extra fett på var sida om svansroten och höfterna, och ett vaggande och långsamt sätt att röra sig.



Hundar i olika hull från mycket mager (1) till kraftigt överviktig (9).
Hund nummer (5) motsvarar en hund av normal kroppsvikt (Laflamme, 1997).



tiden ha kontroll på revbenen, ett par gånger i veckan känner man över dessa innan utfodring, justera därefter hur mycket foder hunden ska ha den dagen, mer eller mindre. Håll igen på extra godis, fika eller liknande. Väg eventuellt hunden varannan vecka, rita in vikten i ett diagram på ett rutblock så ser du hela tiden hur vikten håller sig.

VILKET FODER SKA ANVÄNDAS

Man kan antingen ge 70 % av den tidigare utfodrade mängden av det foder hunden hittills ätit, eller byta till ett så kallat lightfoder. Ett lightfoder innehåller förhållandevis lite energi per kilogram, men tänk på att olika foder är "olika mycket light" och har olika andel av exempelvis energi och fibrer. Välj därför ett foder som innehåller mindre energi än det foder du tidigare givit. Väljer du att göra hemlagad hundmat, ge sådana råvaror som innehåller lite energi, exempelvis mager fisk, kött, riven morot, fullkornsvarianter av pasta eller ris, samt vitaminer och mineraler.

Maten av idag innehåller ofta mer protein och fett än för 20-30 år sedan. Därför är det idag lättare att ge för mycket energi för varje deciliter hunden äter – maten är mer energität. Studier har visat att matrester ofta är mer feta än själva hundmaten. Hundgodis är en viktig aspekt då hund och ägare ska bilda en god kontakt. Men man måste tänka på att räkna in dess energiinnehåll i det maximalt tillåtna dagliga energiintaget och aldrig ge mer än en begränsad mängd.

HUNDEN ÄTER GÄRNA MER I SÄLLSKAP AV ANDRA

Hur mycket mat en hund äter regleras genom ett komplext system med signaler som skickas inuti kroppen, exempelvis hormoner och nervsignaler. Men även åsynen eller doften av en god måltid stimulerar aptiten.

Om man matar två hundar samtidigt resulterar det generellt sett i ett högre foderintag än om de skulle bli utfodrade separat. Det beror på hundens naturliga instinkt att konsumera så mycket mat så fort som möjligt innan något annat djur hinner före. Om man vill banta en hund kan det vara lämpligt att servera hunden utan sällskap av andra hundar så att den kan äta i lugn och ro.

Och ju godare mat hunden får, ofta konserver, hemlagat eller matrester, desto mer mat stoppar den i sig om den kan. Ska man banta hunden kan det därför vara bra att ge ett magert torrfoder eller matrester med lite fett. Ju smakligare fodret är, desto mer vill hunden äta och ju högre fodrets innehåll av energi är, desto större är risken att fetma skall uppstå. Foder på burk, vissa torrfoder och vissa matrester innehåller mycket fett. Fett bidrar både till smakligheten och till energiinnehållet i fodret. Att utfodra smakrika foder eller råvaror med fri tillgång leder ofta till fetma eftersom många hundar då äter för mycket.

Om foder ges många gånger per dag påverkas både foderintaget och förmågan att utnyttja näringsämnen i födan. Ett ökat antal fodergivor resulterar i ökad energiförlust eftersom

det går åt energi varje gång kroppen ska bearbeta och bryta ner maten i kroppen. Att utfodra 2–4 små mål per dag och inget däremellan kan vara bra vid bantning. Men pass upp så att du inte ger för mycket mat totalt sett under dagen. Nyttan av att ge många mål kan snabbt spolieras om du som hundägare ger för mycket.

Näringsammansättningen i fodret påverkar både hur effektivt näringsämnen kan utnyttjas samt hur mycket mat den frivilligt äter. Kroppen har lättare att omvandla fett i fodret till kroppsfett än att omvandla kolhydrater eller proteiner till kroppsfett. Därför ökar man mer i vikt om energiöverskottet kommer från fett än om det kommer från kolhydrater och proteiner. Det är också bättre för den bantande hunden att äta ett foder med mycket kolhydrater och protein och förhållandevis lite fett.

Hundar har också en tendens till att äta mer mat om fodret varierar, det blir lite av nyhetens behag då ett nytt foder ges. Man kan jämföra med om man själv just ätit sig mätt en middag, men sen när efterrätten kommer äter man gärna lite till. En hund som bantas kan med fördel ges ett och samma helfoder och inga matrester eller godis för att inte stimulera aptiten i onödan.

MOTION

Om hunden tidigare varit helt inaktiv är det lagom att börja med två raska 20 minuters promenader samt en längre 60 minuters promenad per dag. Successivt kan man öka längden på promenaderna och eventuellt även lägga till mer intensiv cykelmotion. Motionen är viktig då hunden ska gå ner i vikt eftersom det gör att energiförbrukningen blir 2–3 gånger högre än om man inte motionerar alls. Om man motionerar minskar dessutom risken för att hunden ska tappa muskelmassa som annars ofta sker vid bantning. Utöver detta gör motion att det allmänna välbefinnandet förbättras (även för hundägaren)!

REFERENS

Laflamme, D., 1997. Development and validation of a body condition score system for dogs. *Canine Pract.* 22, 4, 10–15.

Marie Sallander har startat gruppen "Hundmatsdoktorn" på Facebook, där alla (anonymt) kan ställa frågor och få svar inom området.

