



HUISDIER & OVERGEWICHT

Dat andere goede voornemen

Na de feestdagen wordt straks januari de maand om tot bezinning te komen.

De bomen worden afgetuigd. Lichtjes verdwijnen naar zolder. Volgepropt van de feestdagen bedenken we dat het toch wel iets is om die kilo's weer kwijt te raken. Volledig gemotiveerd worden plannen gemaakt om het eigen eetpatroon en beweegpatroon te verbeteren. Hoewel die meeste plannen het einde van de eerste maand niet halen, is het wel een idee om in te haken op deze trend. Veel huisdieren baden, evenals hun baasjes, in luxe. De baas die daar bewust van is, kan gemotiveerd worden om de overdaad aan te pakken, zodat zijn dieren een stuk gezonder door het leven gaan.

TEKST EN FOTO'S: **STIJN PETERS, DIBEVO-DIERENARTS**

Het beeld van wat een gezond gewicht is voor onze huisdieren is heel subjectief. Waar de een graag de ribben van zijn Herder wil kunnen tellen, vindt de ander zijn Mollige mopshond het mooiste wat er is. In beide gevallen krijgt het baasje opmerkingen over het gewicht van zijn dier. Er is inmiddels een aantal manieren vastgesteld om een betere inschatting te maken van het gewicht van hond en kat. De Body Condition Score, in het Nederlands de Lichaamsconditiescore, is daar één van. Honden en katten kunnen aan de hand van een aantal kenmerken worden ingedeeld in een van de negen categorieën. Daarbij wordt vooral gekeken naar vet aan de borstkas, buik en taille. Aan de hand van deze indeling kan een inschatting worden gemaakt van de ernst van het onder- of overgewicht. Een dier met het ideale gewicht heeft een borstkast waarbij de ribben goed te voelen zijn. Die ribben mogen hooguit met een dun laagje vet zijn bedekt. Van bovenaf gezien hebben de dieren een duidelijke taille en vanuit de zijkant is de buik opgetrokken. Bij overgewicht neemt het vet toe dat zich rond de ribben bevindt en zijn ze alleen nog met veel druk te voelen. Uiteindelijk gaat de buik meer hangen en verdwijnt de taille, maar wordt de hond of kat steeds boller.

Gezondheidsrisico's

Een ideaal lichaamsgewicht bereiken, is voor de hond en kat net zo belangrijk als voor de mens. Te veel vet in het lichaam leidt tot gezondheidsklachten. De gewrichten worden zwaarder belast, terwijl de activiteit vaak afneemt. Door die inactiviteit neemt vaak ook de spierkracht af, waardoor uiteindelijk orthopedische problemen kunnen ontstaan of verergeren. Bij katten is suikerziekte een bekende welvaartsziekte. De te zware kat krijgt suikerziekte door een vertraagde respons op insuline. Deze insulineresistentie is nog omkeerbaar bij tijdig ingrijpen. Door de kat te laten afvallen en te ondersteunen met insuline, kan de suikerziekte verdwijnen en is het toedienen van insuline niet meer nodig. Een ander nadeel van overgewicht is dat een operatie bij een te dik dier risicovoller is. Veel narcosemiddelen verzamelen zich in vetweefsel en maken de narcose wat minder voorspelbaar. Ook de ingreep zelf kan langer duren doordat het visualiseren van buikorganen een grotere uitdaging is.

Het belangrijkste ingrediënt

Het is niet eenvoudig om een hond of kat met overgewicht te laten afvallen. Het belangrijkste ingrediënt daarvoor is een gemotiveerde eigenaar. Een baas die het probleem niet inziet, is lastig te overtuigen van de noodzaak. Vaak wordt een gesprek over overgewicht gestopt met opmerkingen als: "Maar hij krijgt al zo weinig te eten" of: "We wandelen al heel veel." Er zijn zelfs eigenaren die al vooraf aangeven dat ze het wel weten, om zo een poging te doen onder het gesprek uit te komen. Toch is

*De ribben
mogen
hooguit
met een
dun laag-
je vet zijn
bedekt.*

het goed om het gesprek over een gezond gewicht aan te knopen. Veel baasjes hebben namelijk geen idee hoe ze het moeten aanpakken.

Afvallen doe je niet tijdelijk. Het vraagt een blijvende aanpassing van het voedings- en bewegingspatroon van het dier. Vandaar dat een gemotiveerde eigenaar nodig is. Voordat je kunt starten met het opstellen van een goed voedingspatroon, moet eerst gekeken worden waaruit de huidige voeding bestaat. Wie denkt dat zijn hond of kat al heel weinig te eten krijgt, heeft blijkbaar niet in de gaten dat zijn viervoeter een stuk kleiner is dan hij zelf. Wie kleiner is, heeft minder voeding nodig. Daarnaast zitten de calorieën vaak niet in de brokjes of vlees die het dier krijgt. Het zijn de ongemerkte extraatjes die

Het hele lichaam van de hond is erop aangepast om enkele dagen zonder eten te zitten. Wij als mens kunnen ons daar niks meer bij voorstellen.

gegeven worden tijdens training, bij thuiskomst of voor het slapen gaan. Berucht zijn in dit geval de tandenstokjes, buffelhuiden en botten, waarmee ongemerkt een heleboel extra energie wordt opgenomen. Door hier een eigenaar op te wijzen, wordt een deel van het probleem inzichtelijk gemaakt. Voor deze extraatjes zijn caloriearme alternatieven, zoals hertengewei of namaakbotten van houthars.

Mens is kat

De voeding aanpassen, is belangrijk om te komen tot een gezond gewicht. Er zit echter een belangrijk verschil tussen honden en katten. Honden zijn schranzers. Ze zijn gewend aan vasten. Hun hele lichaam is erop aangepast om enkele dagen zonder eten te zitten. Wij als mens kunnen ons daar niks meer bij voorstellen. Qua eetgewoonten zijn wij veel meer te vergelijken met de kat. Die eet het liefst de hele dag door kleine hapjes. Voor een kat leidt enkele dagen vasten juist tot leverproblemen. Doordat honden en katten anders in elkaar steken, is ook de aanpak met een aangepast voedingspatroon anders. Een maaltijd overslaan bij een hond leidt dan ook minder tot problemen dan bij de kat. Hoewel sommige eigenaren het bedelen om eten natuurlijk moeilijk kunnen weerstaan.

Om af te vallen kun je gebruikmaken van speciale voeding, de zogenaamde lightvariant. Deze bevat vaak minder vet dan de standaardvoeding. Door meer vezels in de voeding geeft het een langdurig vol gevoel. Ook kun je gebruikmaken van het feit dat vlees meer vult dan brok. Vleesvoeding bestaat daarnaast voor een groot deel uit vocht. Dit vocht vult de maag, maar beperkt de energieopname. Uit onderzoek bij katten bleek dat de dieren met vleesvoeding zelf een keuze maken. Ze combineren zelf de hoeveelheid eiwitten en vetten. Uiteindelijk stopten ze met eten bij een redelijk vergelijkbare caloriebelasting. Dit effect was afwezig bij het voeren van brokvoeding. Door vlees en brokken te combineren, kan het afvallen in enkele gevallen gemakkelijker gemaakt worden.

Aan de wandel

Alleen de eetgewoonten aanpassen, is niet genoeg om af te vallen. Bekend bij mensen is de spaarstand, die optreedt op het moment dat je afvalt. Door die spaarstand heeft het dier nog minder energie nodig dan een soortgenoot die altijd al op hetzelfde, maar een gezond gewicht was. De hoeveelheid eten zou dan nog verder omlaag moeten. Om de spaarstand te doorbreken is extra beweging nodig. De hoeveelheid beweging die huisdieren krijgen, wordt nogal eens overschat door hun baasjes. Honden en katten zijn gebouwd om met hoge snelheid lange afstanden te maken. Enkele keren per dag uitlaten komt niet in de buurt van de norma-



le bewegingsbehoefte van zo'n dier. Een of twee keer een grote ronde door het bos kan dit ook niet volledig compenseren. Door meer te gaan bewegen, wordt meer energie verbrand. Bij een gelijkblijvende voeding leidt dit tot verlies in gewicht. De beperking bij een nieuw bewegingsregime is de baas van het dier. Die moet namelijk de hond, blijvend, langer gaan uitlaten. Door gebruik te maken van bijvoorbeeld de hondenuitlaatservice, kan de hoeveelheid beweging worden opgeschroefd, zonder dat het de eigenaar meer tijd kost.

Katteneigenaren hebben het wat eenvoudiger. Door binnenshuis meer te spelen met de kat, beweegt deze ook meer. Een touwtje, propje papier, verenstokjes of een laserpointer kunnen al heel wat calorieën laten verbranden. Hoe meer er bewogen wordt, hoe beter voor de gezondheid van de kat. Hierbij geldt echter ook dat het volhouden van dit nieuwe bewegingspatroon van essentieel belang is voor het behouden van een gezond gewicht. ←