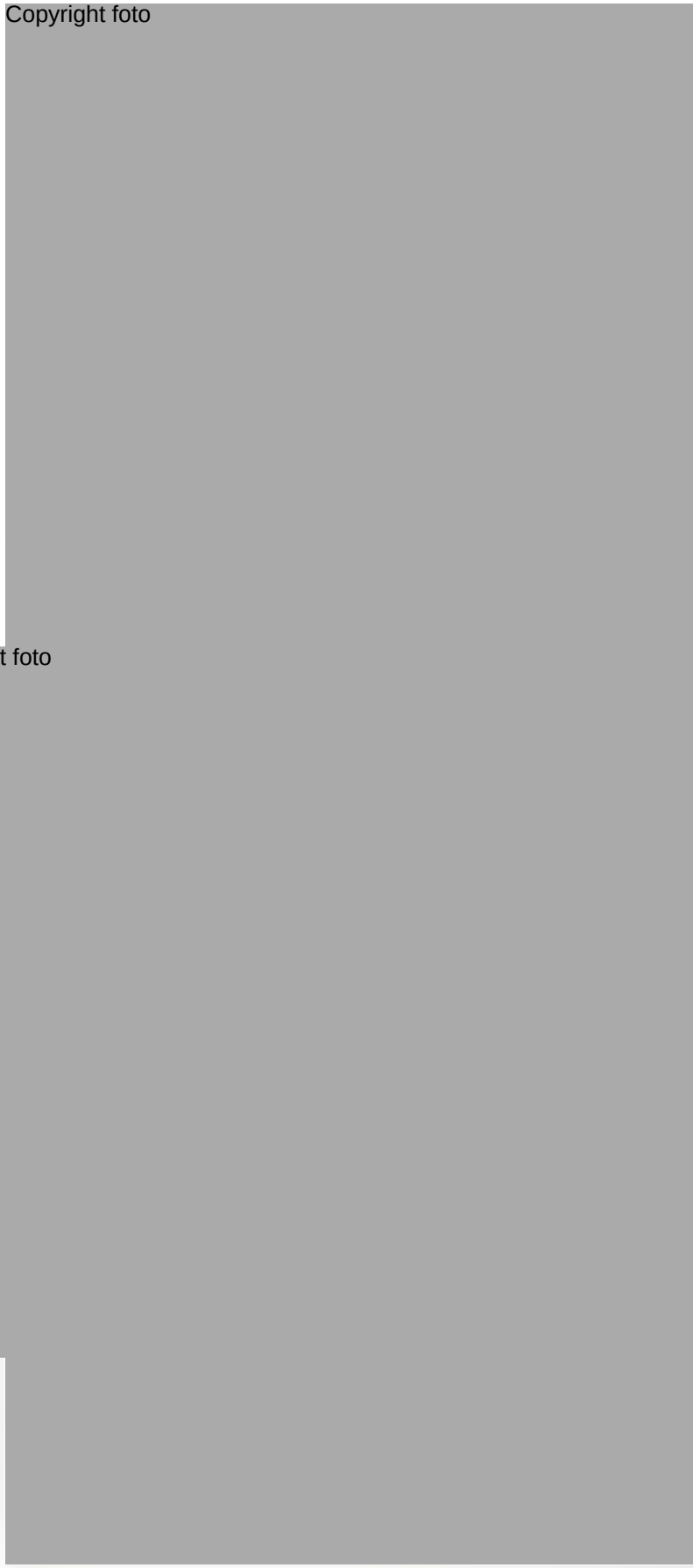
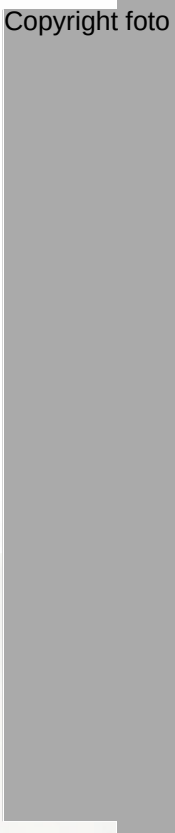
OVERGEWICHT TE LIJF

BEAT THE VET





Is jouw huisdier te zwaar? Met die vraag confronteerden we onze klanten enkele weken geleden. Dat was met voorbedachte rade. Wij wisten namelijk dat veel huisdieren te zwaar zijn en met die te zware huisdieren wilden we de strijd aangaan met overgewicht. Om ons afslankprogramma extra interessant te maken, lieten we dat niet de enige strijd zijn. Met Beat the Vet strijden de dieren tegen de dierenartsen en dat gaf precies de respons die we zochten.

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

Afgelopen jaren organiseerden we als praktijk regelmatig een themamaand rondom overgewicht. Ook toen boden we een gratis consult aan voor dieren met overgewicht, maar de respons viel tegen. Ondanks dat overgewicht best veel voorkomt onder onze huisdieren. Goede cijfers over overgewicht bij huisdieren zijn er niet. Geschat wordt dat 35 procent van de huisdieren te zwaar is. Waarschijnlijk is dat een onderschatting. Vooral omdat er geen objectieve beoordelingscriteria zijn.

Meten is weten

Meer dan de helft van de Nederlanders is te zwaar. Daarbij wordt puur gekeken naar de BMI, een waarde die uitgaat van lengte en gewicht. Ben je 1,80 en weeg je 80 kilo dan heb je met een BMI van 24,7 nog net een gezond gewicht. Een BMI van meer dan 25 wordt gezien als overgewicht, boven de 30 spreken we van ernstig overgewicht. Die laatste groep beslaat zo'n 15 procent van de Nederlanders. Toch is de BMI niet de beste maat om goed te vergelijken. De beste indicatie is namelijk het vetpercentage van het lichaam. Bij mensen kun je het vetpercentage meten met een huidplooimeter. Ook bestaan er weegschalen die het vetpercentage meten met behulp van stroompjes die door elektroden door het lichaam worden gestuurd. Een topmodel met 6 procent vet kan echter dezelfde BMI hebben als een volslanke bankhanger met een vetpercentage van meer dan 40 procent.

Voor honden, katten en konijnen wordt gebruikgemaakt van de lichaamsconditiescore, body condition score of BCS. De BCS is vergelijkbaar met de BMI. Toch wordt bij de BCS ook gekeken naar uiterlijke kenmerken van het dier. Met een schaal van 1 tot 9 wordt de mate van onder- of overgewicht ingeschat. Bij een ideale BCS van 4 à 5 zijn de ribben zonder veel druk te voelen en heeft het dier een opgetrokken taille. Zodra de ribben onder een laagje vet verdwijnen en de taille minder duidelijk wordt, wordt een dier hoger op de BCS-schaal ingedeeld. Een BCS van 6 staat voor 10 procent overgewicht, terwijl schaal 9 staat voor 40 procent overgewicht. Hoewel de BCS niet geheel objectief is, kan het enige houvast bieden bij het bepalen van het ideaalgewicht van een hond, kat of konijn. Schat je een dier van 10 kilo in op een BCS van 7, dan heeft hij 20 procent overgewicht en zal het ideaalgewicht rond de 8,3 kilo liggen.

Overgewicht als regel

"Krijgt jouw hond wel te eten?" Het is de vraag die de baas van een hond met een gezond gewicht vaak krijgt. De meeste mensen houden wel van een gevulde hond. Een Windhond waarbij je de ribben ziet, een Herder met opgetrokken taille; het is iets waar niet iedereen voor openstaat. Ze zien liever een volslanke Labrador of ronde mops. Bij andere huisdieren is het niet anders. Denk aan de gezellige dikke rode kater uit *Jan Jans en de Kinderen*. Overgewicht wordt vaak niet als zodanig herkend, waardoor er niets wordt ondernomen. Ook zijn er mensen die wel weten dat hun dier obees is, maar er niks aan willen doen. Soms is het gewoon te veel moeite, soms weten ze gewoonweg niet hoe het moet, soms vinden ze het zielig als hun dier moet afvallen. Het is dus belangrijk dat het beeld verandert dat mensen hebben van hoe een huisdier eruit hoort te zien. Als tweede is een gemotiveerde eigenaar nodig. Dat klinkt eenvoudiger dan het is.

Een nieuwe richting

Om overgewicht bij huisdieren op de kaart te zetten, sloegen wij dit jaar een andere weg in. Van afvallen maakten wij een strijd onder de naam Beat the Vet. Een groep dieren met overgewicht mocht gaan strijden met ons team van dierenartsen en paraveterinairen. Wij noemden dat Vets versus Pets. De huisdieren kregen een gratis gewichtsconsult. Tijdens zo'n consult werd de eigenaar gevraagd naar voeding en beweging. Zaken als de soort eten, hoeveelheid voeding en extraatjes kwamen aan bod. Zo bleek de ene eigenaar altijd brokjes te hebben staan en de andere altijd iets te eten te geven als zijn dier hem zielig aankeek. Hoewel de meeste eigenaren aangeven dat hun dier al heel weinig te eten krijgt, waren velen er na de ondervraging wel achter dat de hoeveelheid te groot was. Als algemeen advies werd gesteld dat de hoeveelheid voeding afgewogen moest gaan worden. Daarnaast moest de totale hoeveelheid eten, inclusief extraatjes, worden verminderd. Wat beweging betreft is het vaak afhankelijk van de eigenaar of daar rek in zit. Kan en wil deze de hond vaker uitlaten, dan draagt dat bij aan het afvallen van het huisdier. De eigenaar moet daarmee zijn gewoonten doorbreken. Of kiezen voor een alternatief, zoals de hondenuitlaatservice.

Wie krijgt de perfecte summer body

De eerste resultaten van Beat the Vet zijn veelbelovend. Door de eigenaren inzicht te geven in hun gewoonten en die aan te passen verloren de eerste dieren al heel wat kilo's. Ook de dierenartsen en paraveterinairen die aan Beat the Vet meedoen zijn kilo's kwijt. Daarnaast leverde Beat the Vet meer op voor onze praktijk. Na het versturen van een persbericht aan diverse media kregen we een verslaggever van het *Eindhovens Dagblad* op bezoek. Hij interviewde een van onze cliënten met een te zwaar konijn en schreef daar een artikel over voor de krant. Ook filmde hij het consult voor op de website. De dag van publicatie leidde dat tot een ware mediahausse. *EditieNL* belde voor wat meer achtergrondinformatie voor een online-artikel. Radio 538 wilde een telefonisch interview in de *Coen & Sander Show*. Net als NPO Radio 2 en NPO Radio 5. Uiteindelijk kwam Beat the Vet ook op SBS6 tijdens de vroege editie van *Hart van Nederland*. En omdat de afvalstrijd nog duurt tot 9 juli, hebben wij een tweede moment gepland waarop de media benaderd gaan worden.

*Een groep dieren met overgewicht mocht gaan strijden met ons team van dierenartsen en paraveterinairen. Wij noemden dat **Vets versus Pets**.*