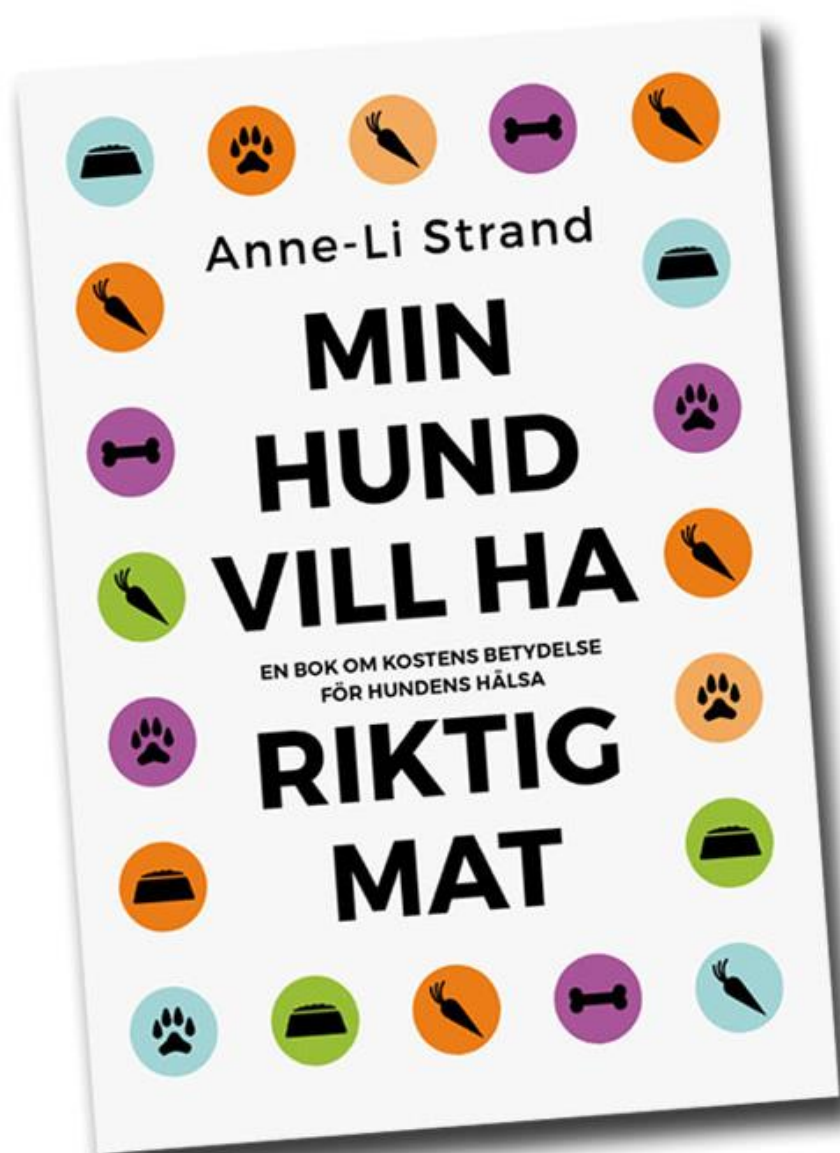


Anne-Li Strand

Min hund vill ha riktig mat

FELSÖKNING OCH HÄLSOTIPS



Inledning

Att göra egen hundmat, baserad på naturliga råvaror, är inte svårt alls. Man behöver inte ha någon avancerad utbildning och alla kan lära sig.

I min bok "Min hund vill ha riktig mat" finns all information som behövs för att komma i gång.

Men trots att själva konceptet med att göra egen hundmat är helt okomplicerat, så finns det likväl fallgropar och det kan gå gale. Det är inte konceptet 'hemgjord hundmat' som det är fel på, det är bara balans och proportioner i den hemgjorda maten som behöver justeras.

När det inte fungerar, när hunden kliar sig, eller har magproblem, eller inte håller vikten, ja då är det bra att veta vilka åtgärder man kan vidta.

I det här lilla häftet tar jag upp de allra vanligaste orsakerna till att det ibland misslyckas och hur man ska komma till rätta med problemen.

Observera att detta inte är någon komplett hälsoguide med utförliga förklaringar. Det finns betydligt mer omfattande information i boken och på bloggen. Här erbjuder jag i stället medel för att felsöka och konkreta tips för hur man bättre balanserar kosten så att den passar för individen.

Givetvis är råd och tips i denna skrift inte ämnade att ersätta veterinärvård. Om hunden är sjuk måste den alltid undersökas av veterinär och mina kostförslag ska ses som ett komplement till adekvat veterinärvård.

Med varmaste hälsningar till alla hundar, och deras människor

Anne-Li

Felsökning

Användning:

För att få förslag på åtgärder för ett problem använder du tabellen nedan - problem / åtgärder.

Varje åtgärd är tilldelad ett nummer: (1) (2) (3) och så vidare.

I innehållsförteckningen ser du vilken sida som åtgärden finns på.

I flera åtgärdsavsnitt får du också förslag på andra åtgärder som kan vara aktuella.

Problem	Åtgärder
<i>Hunden tappar vikt</i>	(1) (3) (9)
<i>Hunden tappar vikt trots att den får massor av mat</i>	(1) (3) (7) (9) (12)
<i>Hunden kräks galla och/eller äter gräs när magen är tom</i>	(1) (3) (4) (5) (8)
<i>Hunden kliar sig, biter på tassarna eller har andra hudproblem</i>	(1) (2) (3) (4) (10) (12)
<i>Hunden har öroninflammationer, rinnande ögon och/eller besvär från analsäckar</i>	(1) (3) (8) (11) (12)
<i>Hunden verkar inte tillgodogöra sig näringen i maten</i>	(1) (5) (7) (9) (12) (13)c)
<i>Hunden verkar hungrig trots massor av mat</i>	(1) (3) (5) (9) (12)
<i>Hunden matvägrar eller verkar mindre hungrig</i>	(1) (12)
<i>Hunden kräks upp osmält mat</i>	(6) (8) (9)
<i>Hundens mage bullrar och låter mycket</i>	(1) (3) (8) (9)
<i>Hunden har diarré / lös mage</i>	(1) (5) (12)
<i>Hunden har diabetes / högt blodsocker</i>	(4) (10) (12) (13)b)d)e)
<i>Hunden visar hálta, led-/muskelsmärtor</i>	(1) (2) (11)
<i>Hunden har kramper/anfall</i>	(1) (2) (3) (8) (11)
<i>Hunden dricker väldigt lite</i>	(13)e)
<i>Hunden dricker väldigt mycket</i>	(1) (11) (13)b)e)f)
<i>Hunden har helt tappat intresset för maten, eller vill bara äta animalier</i>	(1) (3) (9) (12)
<i>Hunden har cancer</i>	(13)f)

Hitta rätt sida

Inledning	1
Felsökning	2
Användning:	2
Problem	2
Åtgärder	2
Hitta rätt sida	3
(1) De animaliska råvarorna är alltför fetthaltiga	4
(2) Obalanserad fettsyraprofil	5
(3) För stor andel animalier (= sådant som kommer från djur)	1
(4) Mycket stärkelse	2
(5) Brist på grovfoder	3
(6) Förslag på råvaror / ingredienser	4
(7) Enklare måltider	5
(8) pH-värde och bakterieflora	6
(9) Andra proportioner i kosten	7
(10) Brist på kalcium	8
(11) Mycket <i>puriner</i> i kosten	9
(12) Hur mycket mat?	10
(13) Mat för särskilda behov och vid sjukdom	11
a) Örter och mat för särskilda behov	11
b) Chiafrön	11
c) Mat som är rik på enzymer	12
d) Det där med fibrer	12
e) Vatten	13
f) Högt blodsocker	13
g) Cancer	14

(1) De animaliska råvarorna är alltför fetthaltiga

Det här är ett jätteproblem som inte är alldeles enkelt att komma runt. Särskilt inte när man har flera, eller stora hundar. Det utbud av kött råvaror som finns i zoobutikerna är alla i princip diskvalificerade eftersom de ofta är extremt fetthaltiga. Höga fetthalter kan orsaka stora problem för hunden, bland annat i form av matsmältningsproblem, bukspottskörtelinflammation och näringsbrister.

Kom ihåg, att en hög fetthalt alltid reducerar mängden protein, mikronäringsämnen och vatten i proteinkällan. (Se bild nedan.)

Fundera inte så mycket på frågan om hur mycket fett hunden behöver, var i stället uppmärksam på tecknen som talar om att den fått för mycket, och sådana tecken är till exempel: klåda, svamp, eksem, buller i magen, smaskande/illamående, diarré/lös mage, gräsätande, matvägran, kräkningar, gallkräkningar på tom mage och viktnedgång.

Bli inte frestad att ge fetare animalier ifall hunden tappar vikt. Det ger oftast bara motsatt resultat genom att förstöra för matsmältningen och orsaka näringsbrister.

Behöver hunden extra energi så ger man fortfarande animaliska råvaror med max 10% fett, sedan kan man alltid ge extra fett som ett tillskott, till exempel osaltat smör, eller annat animaliskt fett (helst från viltlevande djur). Men bara om det verkligen behövs! Var mycket uppmärksam på reaktioner, till exempel lös mage, buller i magen, smaskande/illamående och hudproblem.

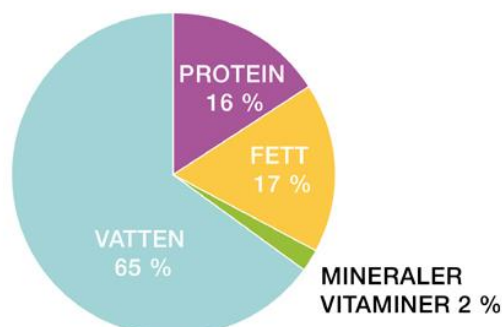
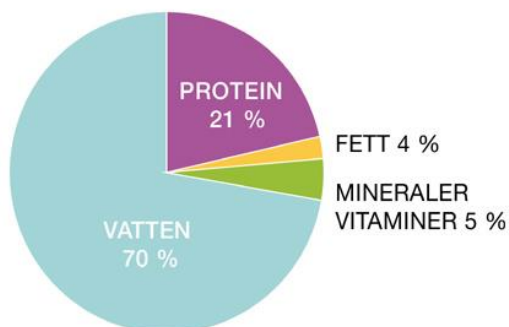
Tips

- 🐾 Om man vet att en animalisk råvara är i fetaste laget kan den kombineras med något mindre fetthaltigt, som till exempel vit fisk.
- 🐾 Hundar som har problem med levern eller bukspottskörteln är extra känsliga för fett. Håll fetthalten under 5%.
- 🐾 Även om fet fisk är nyttig så kan den ställa till problem för en hund som är känslig. Ge mindre mängder utspridda över veckan, i stället för mycket på en gång.

**Välj alltid kött råvaror med absolut max fetthalt 10% (10g / 100g).
Helst betydligt mindre!**

Artiklar på bloggen

- Det stora fettdilemmat
- Fett
- Skillnaden mellan vargmat och hundmat
- För mycket av det goda – överutfodrar vi hundarna?
- Fasta – ett naturligt inslag i kosten



(2) Obalanserad fettsyraprofil

Hudproblem kan ibland bero på att brist eller överskott på fettsyror – alltså en obalans. I boken¹ och på bloggen finns mycket information om fett och fettsyror (som är ett minst sagt komplicerat och utmattande ämne) så här tar vi bara det mest väsentliga.

Försök att få till en bra balans genom att variera sådant som är omega3-rikt respektive omega6-rikt.

Omega3-rik mat:

- *Fet fisk (vild lax, sill/strömming, makrill*)*
- *viltlevande vilt (älg, rådjur, vild hjort)*
- *nöt/ox*
- *lamm*
- *vissa växtfröolja (linfrö, hampa)*
- *chiafrön [se också (13) a)]*
- *bladgrönt.*

**Fet fisk är dessutom rik på långkedjade fettsyror (EPA, DHA)*

Omega6-rik mat:

- *fågel (kyckling, kalkon, anka)*
- *ägg (tam och vild fågel)*
- *griskött (både tamgris och vildsvin)*
- *cerealier (spannmål, ris, majs, andra gryn)*
- *växtolja (solros, majs, hampa).*

Hunden behöver också få en balans mellan mättat fett och omättat fett. Se till att variera fågel- och gris med nöt, lamm, vilt och fisk.

Bra att veta

- *Hampafröolja och hampaprotein har bra balans mellan omega3 och omega6.*
- *De djur som är naturligt rika på omega3 är de herbivora/gräsätande djuren.*
- *De djur som är naturligt rika på omega6 är de omnivora/allätande djuren.*

Tips

- Undvik odlad fisk då denna äter foder vars sammansättning är mycket likt ett torrfoder för hund/katt.
- Undvik tonfisk. Den ligger högt upp i näringskedjan och samlar på sig miljögifter.
- Kolla upp var fisken kommer ifrån och att den är etiskt fiskad.
Kolla fisken på: fiskguiden.wwf.se
- Undvik vegetabiliska och animaliska oljor som är konserverade med tokoferoler/e-vitamin, då denna e-vitamin alltid är syntetisk och orsakar kroppen skada.

Genom att ge hunden fet fisk regelbundet balanseras och tillgodoses behoven av essentiella fettsyror.

Endast en liten mängd behövs: Ca 120 gram per vecka för en hund på 10 kg.

Artiklar på bloggen

- Det stora fettdilemmat
- Fett
- Skillnaden mellan vargmat och hundmat

Tänkvärt om "rapsolja"

<http://www.denfriskadiabetikern.se/rapsolja/>

¹ Bok: Min hund vill ha riktig mat, Anne-Li Strand

(3) För stor andel animalier (= sådant som kommer från djur)

Hundens portioner innehåller eventuellt alltför mycket animaliskt. Prova att minska mängden kött, fisk och ägg till cirka 1/3 eller kanske till och med 1/4 av portionerna.

Fundera inte så mycket på frågan om hur mycket av animalier hunden behöver – var i stället uppmärksam på tecknen som talar om att den fått *för mycket*, som till exempel: klåda, svamp, eksem, buller i magen, diarré/lös mage, gräsätande, matvägran, kräkningar, gallkräkningar på tom mage.

Prova med att byta ut köttet i vissa av hundens måltider mot Keso (cottage cheese) eller kvarg. Toleransen för mejeriprodukter är individuellt betingad. Man kan välja laktosfritt, fast de flesta hundar tål mejeriprodukter bra även om de innehåller laktos. Välj däremot alltid naturella och ej smaksatta produkter. Använd heller aldrig lätt-/lightprodukter; normalfet Keso/kvarg är tillräckligt fettsnålt.

Prova med att byta ut en del av de animaliska ingredienserna mot quinoa, linser (röda, gröna eller svarta) och baljväxter (ärter, bönor), som är proteinrika och som de flesta hundar mår bra av. Vegetabiliskt protein minskar belastningen på lever och njurar.

Tips

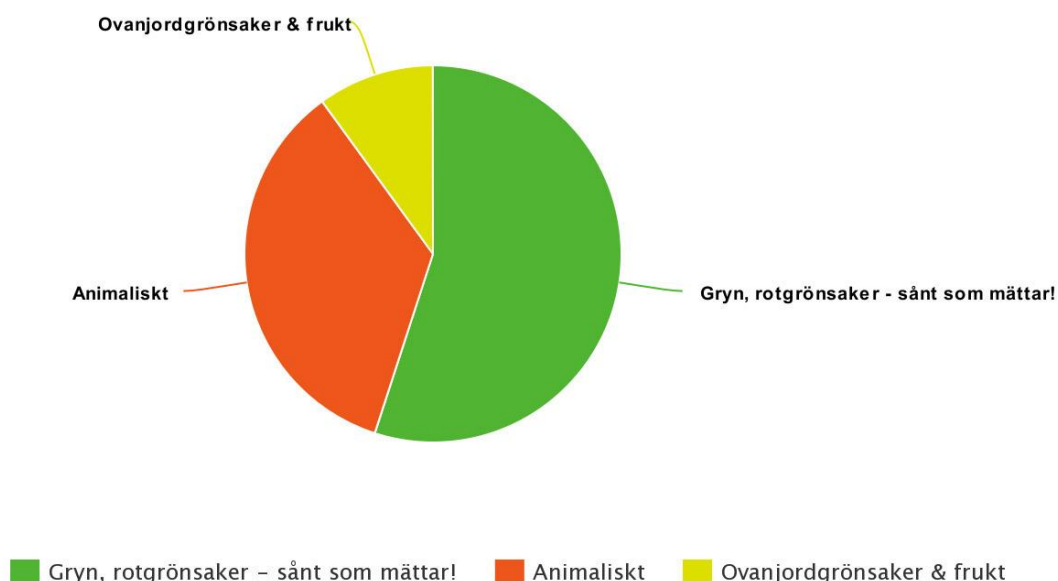
- 🐾 Hundar som har problem med lever, njurar eller bukspottskörtel är extra känsliga för mycket animaliskt protein.
- 🐾 Ju äldre hunden är desto mindre animaliskt protein behöver den. Det är dock viktigt att det animaliska proteinet är av hög kvalitet, med låg fetthalt.
- 🐾 Vegetabiliskt protein, mejeriprodukter, fisk och fågel är generellt snällare mot lever och njurar.

Se också (9)(10)(11)

Artiklar på bloggen

- Skillnaden mellan vargmat och hundmat
- Kan hunden få för mycket kött?
- Fasta – ett naturligt inslag i kosten

Minskad andel animalier - ökad andel mättande vegetabilier



(4) Mycket stärkelse

Stärkelse är en komplex kolhydrat (en polysackarid) som tillsammans med cellulosa är den vanligast förekommande kolhydraten i vegetabilier.

Mycket stärkelse finns i spannmål, ris och andra gryn, och i potatis. Stärkelse, särskilt i stora mängder, kan ge hunden matsmältningsproblem. Vissa individer är känsligare än andra. Medan en hund kan äta stora mängder stärkelse och må hur bra som helst, kan en annan må dåligt även av små mängder.

Det finns inget absolut rätt eller fel när det gäller stärkelse, gluten och kolhydrater generellt. Man måste prova sig fram till vad som fungerar bäst för individen.

De kolhydratkällor som tenderar att skapa störst problem för matsmältningen är ris (vitt ris är värst), majs och potatis – i stora mängder.

Man kan i stället prova att ge hunden mer av fullkornsprodukter. Man kan också öka mängden rotgrönsaker och ovanjordgrönsaker.

Vissa hundar mår bättre på en kost med mer animalier och mindre kolhydrater. Tänk på att ökad mängd animalier kräver ökad mängd kalcium.

Tips

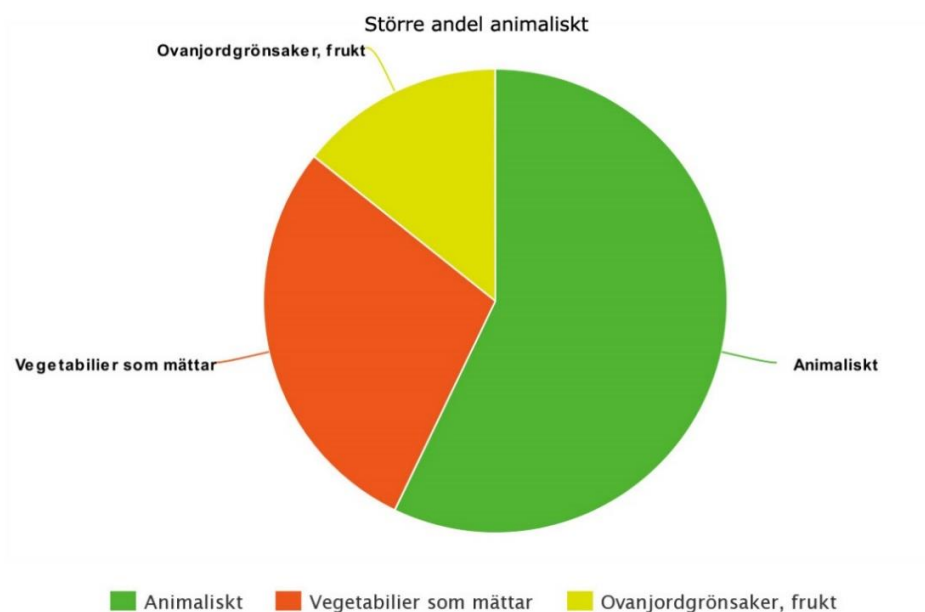
- 🐾 Byt ut vitt ris mot råris.
- 🐾 Koka eller ugnsbaka potatis, låt den kallna i kylskåp, stek dagen efter på svag värme i lite vanligt smör.
- 🐾 Byt ris och potatis mot mer fiberrika vegetabilier.
- 🐾 Hjälps matsmältningen med äppelcidervinäger eller annat med lågt pH. Se (8) för tips.

Se också

(5)(6)(8)(10)(13)d)

Artiklar på bloggen

- Gallkräkningar på tom mage – beror det verkligen på att magen är tom?
- Varför äter hunden gräs?



(5) Brist på grovfoder

Allt som hunden äter måste inte vara lättsmält*. Hunden behöver också sådant som har lägre smältbarhet och som bidrar med "grovfoder".

(*Smältbarhet = som kroppen kan utvinna energi ur.)

Vegetabiliskt innehåll i kosten utgör en kompromiss – ett alternativ till det den vilda hunden äter i naturen, som inte har så hög smältbarhet. Allt det där, som utöver energi och viktiga näringsämnen, också bidrar med bulk och fibrer.

Många hundägare undviker spannmål i tron att det skulle vara skadligt för hundar. Det är viktigt att förstå skillnaden mellan stora mängder processade och koncentrerade spannmål som ingår i kommersiella djurfoder, med spannmål och gryn som en del i en hemgjord kost.

Genom att vi själva bereder dessa kolhydratkällor kan vi dessutom välja nyttigare alternativ, som till exempel fullkorn och ekologiskt.

Alla spannmål och gryn måste alltid tillagas.

De flesta grönsaker och alla baljväxter måste kokas eller tillagas – i alla fall om de ska ges i större utsträckning som en del av den vardagliga kosten. Grönsaker har ett inbyggt försvar som ibland, lite slarvigt, kallas för antinutrientier och som kan hämma näringsupptag och rent av vara skadligt i större mängder. Upphettnings neutraliserar antinutrientier.

Tips

- 🐾 Om hunden verkar bli uppblåst i magen av gryn kan man blötlägga dem i vatten i ett dygn innan man kokar dem.
- 🐾 Spola igenom gryn med kallt vatten både före och efter kokning, då sköljs en del av stärkelsen bort.
- 🐾 Genom att låta gryn och rotgrönsaker kallna i kylskåp över natten omvandlas viss stärkelse och blir "resistent" – alltså nyttigare, med ett annat ord.

Se också (4)(6)(13)d

Artiklar på bloggen

- Varför äter hunden gräs?
- Hydrolyserat protein, proteinkoncentrat och proteinisolat?



(6) Förslag på råvaror / ingredienser

<i>Förslag på gryn/cerealier</i>	<i>Förslag på rotgrönsaker</i>	<i>Förslag på ovanjordgrönsaker</i>	<i>Förslag på baljväxter</i>
Hirs Bulgur Mathavre Matvete Quinoa Bovete Pasta Couscous	Morot Kålrot Rotselleri Stjälkselleri/Blekselleri Palsternacka Rödbeta Gulbeta Sötpotatis	Blomkål Broccoli Brysselkål Vitkål Grönkål Spenat och annat bladgrönt Butternut pumpa Sparris Paprika (alla färger) Gurka	Kidneybönor Gröna bönor Gröna ärtor Kikärtor Linser (röda, gröna, svarta)

Förslag på frukt (alltid väl mogen)

Banan, melon (t.ex. honungs- & vattenmelon), äpple, päron, mango, papaya, ananas, kiwi, citrusfrukter.



Förslag på bär (väl mogna)

Blåbär, björnbär, lingon, hjortron, hallon.

<i>Förslag på köttråvaror (max fetthalt 10%)</i>	<i>Förslag på fisk (ej odlad, kontrollera status på fiskguiden.wwf.se)</i>	<i>Andra animaliska råvaror (fetthalt 3–10% men INTE lightprodukter)</i>
Nötfärs / helt nötkött Kycklingfärs / helt kycklingkött Rådjursfärs / helt rådjurskött Vildsvinsfärs / helt vildsvinskött Älgfärs / helt älgkött Renfärs / helt renkött Hjortfärs / helt hjortkött Helt lammkött (färsen är oftast alldeles för fet) Kalkonfärs / helt kalkonkött Ägg, både gula och vita	Torsk Sej Sill / strömming Alaska pollock Sardiner / ansjovis Vild lax Makrill Öring	Naturell Keso / cottage cheese Naturell kvarg Naturell yoghurt

Tips

- 🐾 Välj ekologiskt i största möjliga utsträckning, gäller både animalier och vegetabilier.
- 🐾 Välj svenskt kött i största möjliga utsträckning.
- 🐾 Välj viltlevande vilt i största möjliga utsträckning (t.ex. är hjortar i vilthägn inte viltlevande vilt).
- 🐾 Välj vildfångad fisk, både vit fisk och fet fisk. Undvik all odlad fisk.
- 🐾 Välj ekologiska grönsaker i största möjliga utsträckning.

(7) Enklare måltider

Variation är bra! Hunden behöver varierade råvaror – både animaliska och vegetabiliska. Men det betyder inte att varje enskild måltid måste innehålla precis allt! Ibland är det i stället en fördel att begränsa antalet olika råvaror i samma måltid till ett minimum. Hundar med särskilt känslig matsmältning kan må bättre av 'enklare' måltider.

Ibland kan *monoutfodring* vara det allra bästa alternativet – alltså att helt skilja animalier från vegetabilier.

Till exempel: Ifall hunden äter två gånger per dag så kan man ge 1 måltid med endast de animaliska ingredienserna, och 1 måltid med de vegetabiliska ingredienserna. Se förslag i bilden här nedanför. Här har jag också gjort utrymme för litet mellanmål, smakbitar, eller träningsgodis.

Man kan också monoutfodra dagsvis, vilket innebär att man delar upp animalier och vegetabilier på olika dagar, gärna med en återkommande fastedag. Se boken¹ för mer utförlig beskrivning av monoutfodring.

Tips

Förenkla måltiden genom att:

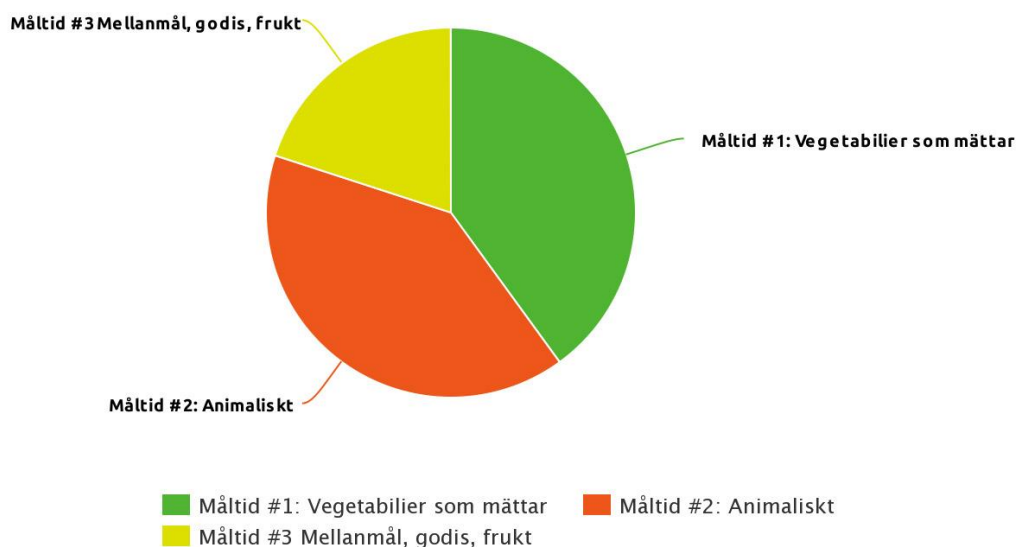
- 🐾 välja endast en animalisk källa
- 🐾 välja endast en typ av gryn
- 🐾 välja färre alternativ ur grupperna rotgrönsaker, ovanjordgrönsaker och baljväxter.
- 🐾 Undvik att blanda frukt och bär i de större måltiderna. Ge hellre frukt/bär som godis eller mellanmål.

Frukt och bär bör inte utgöra mer än 10% av hundens kost

Artiklar på bloggen

- Varför äter hunden gräs? (om behovet av grovfoder)
- Vad menas med grovfoder i hundmat?

Förslag på proportioner i separerade måltider



¹ Bok: Min hund vill ha riktig mat, Anne-Li Strand

(8) pH-värde och bakterieflora

Hundar kan ha matsmältningsproblem därför att:

- mikrofloran är i obalans
- alkaliskt/basiskt pH i magsäcken (basiskt/alkaliskt=högt pH – surt=lågt pH)
- det saknas gallsyra.

En absolut förutsättning för att gallblåsan överhuvudtaget ska aktiveras och utsöndra galla, är att pH-värdet i magsäcken är lågt, mellan 1–3. Utan adekvat mängd galla kan inte fetter spjälkas vilket får en rad allvarliga konsekvenser.

Att före eller i samband med födointag, äta eller dricka något som stimulerar matsmältningen är en djupt rotad företeelse i många matkulturer över hela världen. Och det fungerar lika bra för hundar. Man kan till exempel använda någon bitter eller pepprig ört, eller något som har ett lågt pH-värde (surt). Se (13)a) för tips.

Surt/bittert stimulerar matsmältningen genom att

- signalera till gallblåsan att frigöra galla
- göra magsyran surare (lågt pH) så att maten kan spjälkas
- främja en sund mikroflora, som i sin tur bidrar till lågt pH i magsäcken.

Syrade/fermenterade grönsaker, till exempel surkål, är 3-i-1:

- näringsrik mat
- lågt pH
- goda bakterier.

Gör egna syrade grönsaker, eller köp färdigt. Innehållet i köpta ska vara endast grönsaken i fråga, salt och mjölksyrakultur. Köp endast produkter som tydligt specificerar att de innehåller mjölksyrakulturer.

Man kan också hjälpa till att skapa en surare miljö i magsäcken genom att ge hunden betainhydroklorid (saltsyratabletter). Viktigt är att man börjar med ytterst små mängder och ökar försiktigt till en mängd som hunden mår bra av.

Tips

Produkter med lågt pH som också innehåller mjölksyrakultur:

- 🐾 Molkosan¹
- 🐾 ofiltrerad äppelcidervinäger²
- 🐾 Animal Bios³.

Visste du att surkål är det livsmedel som är allra rikast på C-vitamin? C-vitaminet bildas under fermenteringsprocessen.

Se också (13)a)c)

Artiklar på bloggen

- Gallkräkningar på tom mage – beror det verkligen på att magen är tom?
- Hundmatspodden: Episoder 2 och 3



¹ Finns bland annat i hälsokostbutiker

² Finns bland annat i hälsokostbutiker

³ Finns i välsorterade zoo- och hästbutiker

(9) Andra proportioner i kosten

När hunden inte håller vikten, eller när hunden inte mår bra av att äta mycket animaliskt protein och fett, jag då måste man så klart fylla på med något annat. Hunden måste ju få känna mättnadskänsla och få sitt energibehov tillgodosett. Lösningen är då att fylla på med bra kolhydratkällor.

Här måste man tänka på att en stor del av kolhydratkällorna måste vara av ett slag som man faktiskt blir mätt av. Fundera på vad du själv skulle bli mest mätt av: Fullkornspasta eller blomkål? Linser eller broccoli? Potatis eller gurka? Ris eller sallad? Du förstår vad jag menar, eller hur?

Prova med att reducera mängden grönsaker som innehåller mycket vatten och öka mängden rotgrönsaker och gryn/cerealier – alltså sådant som ger mättnad.

Här måste man våga experimentera. Det finns inget rätt eller fel. Det gäller att hitta det som funkar för individen, och ifall individen mår bra och håller vikten med hjälp av mer kolhydrater i maten, ja då får det väl vara så.

Tips

- 🐾 Prova olika proportioner mellan animaliskt och vegetabiliskt.
- 🐾 Variera och prova olika kolhydratkällor.
- 🐾 Byt ut en del ovanjordgrönsaker mot rotgrönsaker och mer gryn/cerealier.

Se också (3)(6)(13)d

Artiklar på bloggen

- Varför äter hunden gräs?
- Kan hunden få för mycket kött?
- För mycket av det goda – överutfodrar vi hundarna?



(10) Brist på kalcium

När hunden har klåda eller andra hudproblem kan det ibland bero på att den behöver mer kalcium i sin mat.

Lika viktigt som kalcium är magnesium eftersom dessa jobbar tillsammans.

Antingen kan man öka mängden ben i hundens kost, eller så kan man ge kalciumtillskott.

Ju större mängd animalier kosten innehåller, desto viktigare blir det med kalciumtillskott

Men kanske viktigast av allt är att hunden har ett lågt pH-värde i magsäcken för annars kan den inte spjälka och tillgodogöra sig kalcium, varken ifrån ben eller kalciumtillskott

Att tänka på med kalciumtillskott:

- Använd alltid en typ av kalciumtillskott som också innehåller magnesium.
- Undvik tillskott baserade på mald kalksten (kalciumkarbonat).
- Undvik benmjöl, eftersom det alltid är en processad produkt.

Bra kalciumkällor är:

- råa ben – hela eller malda (detta är inte detsamma som processat benmjöl)
- organisk kalk/algkalk
- torkade och malda äggskal
- horn från vilda djur.

Tips

- 🐾 Ge alltid kalciumtillskott tillsammans med äppelcidervinäger eller annat pH-sänkande. Se (8) för förslag.
- 🐾 Ge hunden kalciumrika grönsaker, som bladgrönt och kål och chiafrön.

Se också (8)

Hundar kan ha en nedsatt förmåga att få i sig tillräckligt av kalcium från ben. Prova då finmalda råa ben, finkrossat äggskal eller algkalkmjöl.

Artiklar på bloggen

- Organiskt eller oorganiskt?



(11) Mycket puriner i kosten

Puriner kallas en typ av organisk sammansättning som förekommer naturligt i kroppens celler. Puriner finns i nästan all mat men framför allt i organmat, jäst och i skaldjur.

Lagom mycket puriner måste finnas i en frisk kropp och problem uppstår först när det blir för mycket. Puriner bryts ner till urinsyra vilken kan bilda kristaller som ackumuleras i leder och urinvägar. Basisk urin kan utvecklas till struvitstenar och njurarna blir hårt ansträngda. Gikt är en diagnos som används för människor med svår ledvärk som beror på hög utsöndring av urinsyra. Gikt kan även drabba hundar, med allt ifrån knölar på tassarna, hudproblem och värk i lederna.

Även om hunden inte fått diagnosen 'gikt', så kan det vara värt att prova en kost med mindre puriner i.

Ge mindre av:

- Organ- och inälvsmat
- alla former av jäst (inkl. jästbaserade B-vitamintillskott)
- processad mat
- produkter med tillsatta sockerarter (fruktos, glukos)
- syntetisk C-vitamin (askorbinsyra)
- fet fisk
- rött kött (nöt, vilt, lamm, gris)

Ge mer av:

- alla typer av grönsaker
- alla typer av frukt
- ägg
- mejeriprodukter (om hunden mår bra av dem)
- baljväxter
- fullkorn
- vit fisk
- fågel (kyckling, kalkon, anka)

Tips

- 🐾 Hundar som haft eller har problem med lever, njurar, pankreas och urinvägar mår oftast bättre på en kost med mindre puriner.
- 🐾 Ju äldre hunden är desto svårare blir det för lever och njurar att klara av mycket puriner.
- 🐾 Vegetabiliskt protein, vit fisk, fågel och mejeriprodukter är generellt snällare mot lever och njurar.

Se också (10)

För mycket puriner i kosten kan också orsaka svamp, klåda och andra hudproblem. Magproblem kan också förekomma.

Artiklar på bloggen

- Skillnaden mellan vargmat och hundmat
- Kan hunden få för mycket kött?
- Fasta – ett naturligt inslag i kosten



(12) Hur mycket mat?

Paradoxalt nog kan hunden faktiskt tappa i vikt för att den får för mycket mat. När man har ökat på maten till mängder som börjar kännas onaturliga, och hunden likväl verkar hungrig, och/eller inte håller sin vikt, ja då kan faktiskt överutfodring vara roten till problemet.

Långt ifrån alla hundar blir nämligen feta av för mycket mat. Däremot kan de få alla möjliga hälsoproblem som beror på att matsmältningen är konstant upptagen av att ta hand om föda och eliminera avfall. Bland annat kan immunförsvaret påverkas eftersom det till stor del är lokaliserat till tarmarna.

Det är inte helt enkelt att veta exakt hur mycket mat hunden behöver. De individuella behoven är mycket varierande. Procenttal allt emellan 1–5% av kroppsvikten är vanliga rekommendationer, men alla rekommendationer är grova uppskattningar och exakt mängd mat måste alltid provas ut individuellt.

Men man kan inte endast förlita sig på matens vikt eftersom all mat väger olika mycket. Man måste också lära sig att 'öгна' maten, alltså att titta på och uppskatta mängd och proportioner när maten ligger i skålen. Man måste prova sig fram och lära känna sin hund.

- *Väg framför allt det animaliska för att få en uppfattning av hur mycket av detta hunden får i sig.*
- *Gå igenom kostens ingredienser och proportioner, prova olika sammansättningar och mängder.*
- *Väg inte bara, använd också decilitermått eller skålar för att uppskatta volymen.*

Det kan vara en bra idé att låta hunden fasta någon dag per vecka. Eller så kan man 'semifasta' – vilket kan innebära dagar eller måltider med endast frukt och grönt och utan animalier. Se boken¹ för mer information.

Tips

- Matvägran kan vara ett tecken på överutfodring.
- Hunger och matfixering kan vara ett tecken på störd matsmältning och orolig mage.
- Tänk på att det är särskilt lätt att av misstag överutfodra små hundar. Små hundar behöver ofta mer grovfoder i sin mat.
- Tikar i löp/skendräktighet är extra känsliga för överutfodring.
- Hanar med löptikar i omgivningen är extra känsliga för överutfodring.

Se också (1)(3)(5)(9)

Viktninskning och matsmältningsbesvär kan bero på överutfodring!

Artiklar på bloggen

- Skillnaden mellan vargmat och hundmat
- Kan hunden få för mycket kött?
- När hunden matvägrar
- För mycket av det goda – överutfodrar vi hundarna?
- Fasta – ett naturligt inslag i kosten

¹ Bok: Min hund vill ha riktig mat, Anne-Li Strand

(13) Mat för särskilda behov och vid sjukdom

a) örter och mat för särskilda behov

Örter och mat som stimulerar matsmältningen	Örter och mat som hjälper till att läka mag-/tarmslemhinnan	Örter och mat som stimulerar rening från metaboliskt avfall
Kolostrum/råmjölkspulver Neem (Azadirachta indica) Mynta Oregano Rosmarin Ruccolasallad Ingefära Anisfrö Fänkålsfrö	Kolostrum/råmjölkspulver Rödalsmbark (slippery elm) Sellerirot Bladselleri Pau d'arco Neem (Azadirachta indica) Bockhornsklöverfrö Sidenticka svamp (turkey tail) Lejonman svamp (Lion's mane)	Kolostrum/råmjölkspulver Neem (Azadirachta indica) Röd solhatt (Echinacea purpurea) Sidenticka svamp (turkey tail) Baobab Kardborrerot Oregano Pau D'arco Ingefära

- *Finmalda, torkade örter (pulver) kan blandas direkt i maten.*
- *Fröer ges lätt krossade, börja med 1–2 st / 10kg kroppsvikt. Öka försiktigt om det behövs.*
- *Färska örter/kryddor och bladgrönt finhackas och blandas med maten.*
- *Grovmalda, torkade örter kan ges som avkok: 1 msk ört till 2,5 dl kokande vatten. Låt dra i minst 20 min.*

b) Chiafrön

Chiafrön:

- *är energirika*
- *är rika på lösliga fibrer*
- *är rika på kalcium och andra mineraler*
- *är rika på (vegetabiliska) omega3-fettsyror*
- *hjälper till att reglera tarmfunktionen*
- *kan hjälpa till att stabilisera blodsockret.*

Vissa hundar har svårt att smälta chiafröna och de kan komma ut hela i avföringen. Blötlägg dem alltid enligt anvisning på förpackningen, men använd vatten i stället för mjölk.

Introducera först mindre mängder. Normaldos är cirka 1 tesked (uppblött mängd) per 10 kg hund. Detta är ingen exakt dosering, man kan ge mer eller mindre, beroende på hur hunden verkar må av chiafröna.



c) Mat som är rik på enzymer

All mat innehåller en mängd av de enzymer som behövs för att den ska kunna spjälkas. När maten tillagas, särskilt på hög värme, förstörs de känsliga enzymerna. Därför är det bra att ge hunden sådant som är rikt på enzymer.

Exempel på enzymrik mat som inte behöver tillagas:

- all färsk (eller varsamt torkad) frukt, i synnerhet ananas, mango, banan och papaya
- bladgrönt, i synnerhet rucolasallad
- avokado (är inte giftigt!)
- fermenterade grönsaker, till exempel surkål
- färsk ingefära.

Artiklar på bloggen

- Vad är egentligen giftigt för hunden – giftmyterna alla pratar om och de verkliga gifterna få pratar om
- De livsviktiga enzymerna
- Bukspottskörteln – vad brist på enzymer ställer till med

d) Det där med fibrer

Ibland kan den typ av fibrer som inte löses upp i tarmen (olösliga fibrer) orsaka problem. Särskilt om hunden har en överväxt av bakterier (SIBO = small intestinal bacterial overgrowth), då de olösliga fibrerna kan ge föda åt även de oönskade bakterierna.

Olösliga fibrer finns främst i fullkornsprodukter, som till exempel fullkornspasta, fullkornsrís och andra fullkornsgryn.

Prova att byta ut fullkornsgryn mot sådant som innehåller mer av lösliga fibrer, till exempel rotgrönsaker, pumpa, zucchini, vanliga havregryn, vanlig pasta, chiafrön och potatis.

Hundar som är känsliga för olösliga fibrer kan ibland må bättre på en kost som innehåller större mängd animalier.

Mer animalier kräver mer kalcium; ge kalciumtillskott tillsammans med äppelcidervinäger.



e) Vatten

I riktig mat finns all vätska bevarad. Därför ska man inte bli oroad för att hunden dricker mindre mängder vatten. Det är helt normalt. Det är snarare så att hundar som dricker mycket vatten faktiskt visar tecken på ohälsa.

Ökad törst kan sättas i samband med:

- njursjukdom
- diabetes (se (13)f))
- skendräktighet
- kronisk uttorkning (hos hundar som äter torrfoder)
- förgiftning.

Artiklar på bloggen

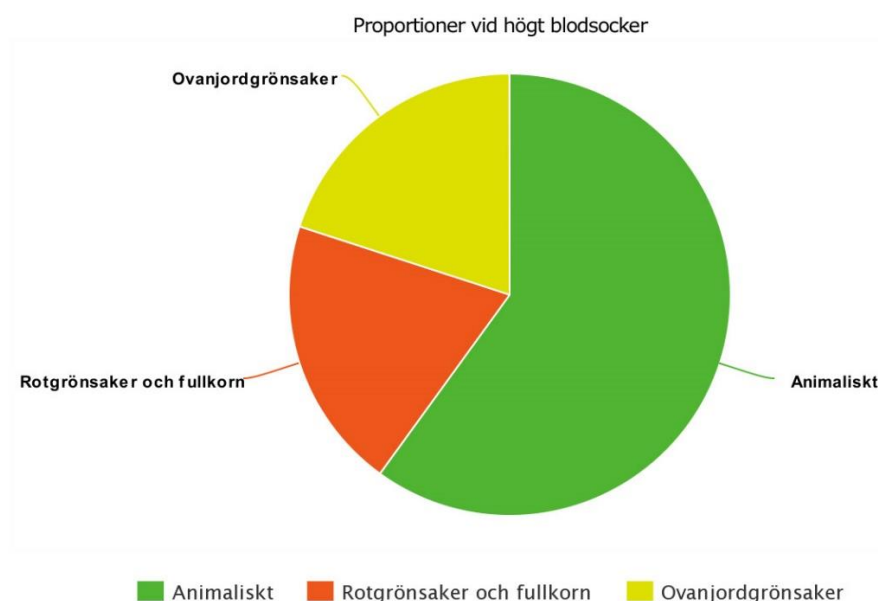
- Det livsviktiga vattnet
- Tillsätt bara vatten

f) Högt blodsocker

Högt blodsocker kan hänga samman med övervikt och ålder. Men det kan också orsakas av hormonella obalanser, till exempel vid skendräktighet.

För hunden som har högt blodsocker gäller speciella kostråd

- Begränsa den totala mängden vegetabilier och ge mer av animaliskt (låg fetthalt).
- Minska mängden spannmål och gryn.
- Ge i huvudsak vegetabilier i form av rotgrönsaker och ovanjordgrönsaker.
- Ge chiafrön; färskriven ingefära; färsk eller torkad oregano, rosmarin, bockhornsklöverfrö, ceylonkanel.
- Ge gärna frukt, särskilt melon och bär, väl moget – naturligt fruktsocker är nyttigt!
- Var försiktig med godis, både animaliskt och vegetabiliskt. Stjälkselleri är utmärkt som både tugg och godis. Hjorthorn och tuggrot är också bra tugg.
- Öka på kalcium-/magnesiumtillskott.



g) Cancer

Cancer är något som man helst vill förebygga. För när den väl drabbat så går den inte alltid att vända, eller bota. Cancer är en degenerativ sjukdom, som bildats därför att kroppen har misslyckats med sin självsanering och nu lider av toxemi (ackumulerat metaboliskt avfall).

Det är alltid maten som avgör hälsostatus. Med färska råvaror av hög kvalitet motverkar man sjukdom. Sedan kan man alltid kombinera maten med koncentrerad mat, alltså fodertillskott.

Kostråden för cancer är i stort sett samma som för högt blodsocker (se (13)f)). Dock med reservation för de hundar som inte klarar av att äta mycket kött. De kan i stället få laktosfri Keso, kvarg eller kanske yoghurt. (Se (3)).

Jag skulle vilja lägga extra stor vikt vid färsk frukt, som är väl mogen. Naturligt fruktsocker ger massor av lättillgänglig energi och utgör minimal belastning på matsmältningssystemet. Och nej, naturligt fruktsocker gynnar inte cancer, tvärtom.

Jag vill även betona vikten av att fasta hunden som drabbats av cancer. Fastan ger systemet chans att eliminera ackumulerade rester från ämnesomsättningen som bildar toxiskt avfall som, om det inte rensas ut, orsakar ständigt pågående låggradig förgiftning.

Mat och örter vid cancer

- Kolostrum/råmjölkspulver
- Ingefära (gärna golden paste)
- Neem (*Azadirachta indica*)
- Röd solhatt (*Echinacea purpurea*)
- Sidenticka svamp (turkey tail)
- Kardborrerot

Artiklar på bloggen

- Golden paste – nyttigt även för hundar
- Fasta – ett naturligt inslag i kosten

MIN HUND VILL HA RIKTIG MAT

Tack till Ann-Sofie på Aspling Design för yrkesskicklighet och vänskap.

*"Mat är kroppens bränsle. Med rätt bränsle kan kroppen fungera optimalt och tuffa på som en välsmod
och välservad bilmotor, mil efter mil, utan att gå sönder.*

Det hela är egentligen mycket enkelt: Sjuk kost orsakar sjukdom – frisk kost orsakar hälsa."

ANNE-LI STRAND – MIN HUND VILL HA RIKTIG MAT



Poppe 2002 – 2017