Nora Borodziej
Certified Fear Free Trainer
nora@kutyaegyetem.hu
06-70-56-22-656

Testsúly menedzsment

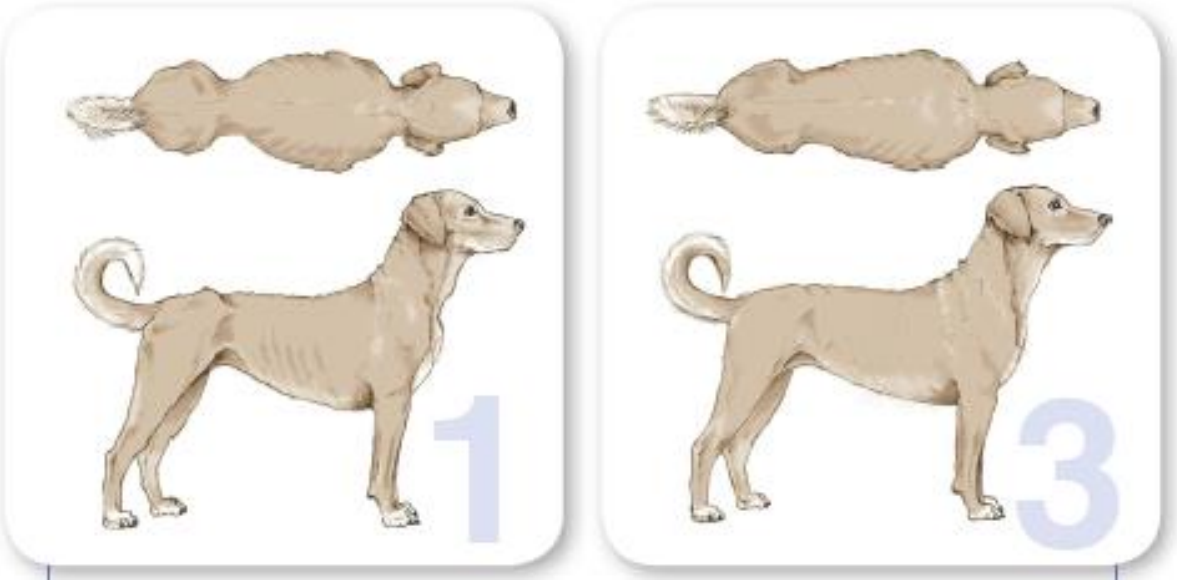
A kutyáknak, ahogy nekünk is, nagyon fontos a megfelelő testsúly fenntartása. A túlsúly kb. 2,5 évvel megrövidítheti az életét, valamint sok betegséghez is vezethet, mint pl. szívbetegségek, cukorbetegség, bőrbetegségek, légzési problémák. A meglévő problémákat is súlyosbíthatja, különösen a mozgásszervi problémákat, mert még jobban megterheli az ízületeket.

Fontos! Kétség esetén beszélj az állatorvosoddal, illetve tudok ajánlani egy dietetikust is.

Mi a megfelelő súly egy kutyánál?

A Nemzetközi Kisállat Állatorvosok Szervezete kidolgozta a fenti 9 fokú skálát (Body Condition Score, az ábrán nem ábrázoltak minden fokot). Eszerint:

1-3: Az ideális súlynál alacsonyabb



1. Távolról is jól látható, hogy a bordák, az ágyéki csigolyák, a medence- és egyéb csontok kidudorodnak. A kutyán zsírszövet nem látható. Az izomzata egyértelműen leépült.

Nora Borodziej
Certified Fear Free Trainer
nora@kutyaegyetem.hu
06-70-56-22-656

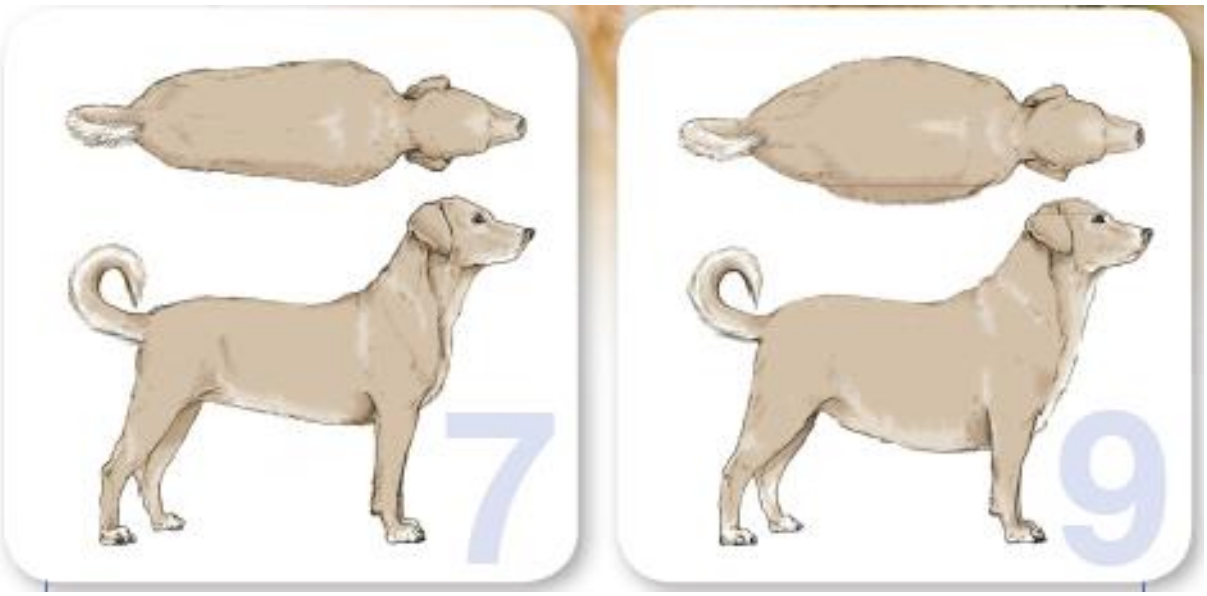
2. A bordák, az ágyéki csigolyák, a medencecsontok láthatóak. A zsírszövet nem kitapintható. A csontjai valamelyest kiállnak. Izomzata kisebb mértékben leépült.
3. A bordák könnyen kitapinthatóak, valamelyest láthatóak, de zsírszövet nem kitapintható. Az ágyéki csigolya legmagasabb pontja kivehető. A medencecsontok kiállhatnak. A derék keskeny, a horpasz magas.

4-5: Ideális testsúlyú

4. A bordák könnyen kitapinthatóak, és minimális zsírszövet fedi azokat. Felülnézetben a derék könnyen kivehető. A horpasz határozottan ívelt.
5. A bordák kitapinthatóak, nincs rajtuk zsírfelesleg. Felülnézetben a bordák alatt kivehető a derék. Oldalról nézve a horpasz ívelt.

Nora Borodziej
Certified Fear Free Trainer
nora@kutyaegyetem.hu
06-70-56-22-656

6-9: Az ideális súlynál magasabb:



6. A bordák kitapinthatóak, de enyhe zsírtöbblet érezhető. A derék felülnézetben érzékelhető, de nem kiugró. A horpasz jelen van.
7. A vastag zsírszövettől nehezen kitapintható bordák, az ágyéknál és a farok tövénél észrevehető a zsírlerakódás. A derék alig vagy egyáltalán nem látható. A horpasz adott esetben még látható.
8. A bordák nem, vagy csak erősebb nyomás hatására tapinthatóak ki a vastag zsírréteg alatt. Jelentős mértékű zsírlerakódás látható az ágyéki részen és a farok tövénél. A derék és a horpasz nem látható. Előfordulhat, hogy a has komoly mértékben felpuffad.
9. Tetemes zsírlerakódás tapasztalható a toroknál, a gerincen és a farok tövénél. A derék és a horpasz nem kivehető. Zsírlerakódás van jelen a mellkas és a végtagok környékén. A has egyértelműen felpuffadt.

Sok kaja kell a tréninghez, hogyan kerüljem el a bajt?

Előfordulhat, hogy amikor elkezdesz komolyan dolgozni egy viselkedési problémán, nagyon meg fog nőni a kajafogyasztása. Bár léteznek olyan kutyák, akiknek nagyon jó emésztésük van, aktívak, bármennyit ehetnek, de lehet, hogy a tiéd nem ilyen. Fontos észben tartani, hogy a testsúly menedzsmentnek legfontosabb része az etetés.

Pár tipp, hogy karcsú maradjon a kutyád akkor is, ha sok jutalomfalat fogy a tréningnél:

- **csökkentsd a napi adagját**, ha több jutalomfalat fogy a szokásosnál.
- kerüld a bolti falatokat
- **használj alacsonyabb kalóriatartalmú jutalomfalatokat:**
    - zsírszegény hús (pl. csirke, pulyka)

Nora Borodziej
Certified Fear Free Trainer
nora@kutyaegyetem.hu
06-70-56-22-656

    - ha a kutya eszik zöldséget, otthon simán lehet uborkával, cukkinivel stb. dolgozni
    - szárított tüdő
    - folyékony jutalmazás pl. kefir, laktózmentes joghurt egy tubusból
- **használj kisebb szemű száraztápot** (pl. kis kutya fajtáknak való száraztáp)
- ha kistestű a kutyád:
    - sajnos lehet, hogy az egész napi adagja elmegy a tréningre,
    - azért, hogy ne maradjon le a vacsorájáról túl gyakran, helyette adhatsz neki pl. fagyasztott kongot kefirrel, alaplével (só nélkül), egy rágcsát
    - ha csak nagyon kevés kaja marad vacsorára, ezt lehet egy játékban, egy szimat szőnyegen, egy habzsolás csökkentő tálban adni neki, hogy ne egye meg 3 másodperc alatt

Hogyan tudom lefogyasztani a kutyámat?

Ha a kutya túlsúlyos, a legfontosabb az, hogy kevesebbet egyen. Ez egyszerűen hangzik, de egy nagy családban néha nehezen kivitelezhető.

- **Csökkentsd a napi adagját** - általában azt javasolják, hogy 10%-kal csökkentsük az adagot. Ha a kutyád fiatal, öreg, beteg… vagy ha bármilyen okból bizonytalan vagy, hogy ezt hogyan kell csinálni, beszélj az állatorvosoddal!
- **Fix napi adag, használj hozzá mérleget!** Két “fél pohár” között könnyen lehet 10-20g különbség, ami nagyon sok!
- **Mérd meg rendszeresen a kutyát!** Az adagot a testsúly változása alapján kell módosítani. Minden kutyának más emésztése van, azért az, ami a csomagon szerepel, csak egy javaslat.
- Ha neked vagy egy másik családtagnak nehezére esik nem etetni a kutyát az asztalról, a legegyszerűbb megoldás az, hogy a kutya egy másik szobában legyen olyankor, amikor esztek.
- Lehet továbbra is kaját adni a kutyának “csak úgy, mert szeretjük”, de ez legyen zsírszegény kaja: zöldségek, szárított tüdő, lefagyasztott játék pl. kefirrel, alaplével (só nélkül!).

És sportolás?

Ha a kutya kövér, először fogynia kell, mielőtt elkezdünk vele intenzívebben mozogni (sportok, futás stb.), a túlsúly megterheli az ízületeket. A hidroterápia, a fizioterápia és a kutya fitnesz (*canine conditioning*) segíthet egészségesen lefogyasztani a kutyát, de mindenképpen konzultálni kell egy szakemberrel.

Ha valamelyikük érdekel, szólj, segítek megkeresni a megfelelő személyt!