



Undersøgelser på både mennesker og dyr viser en klar sammenhæng mellem overvægt og slidgigt. Er hunden for tung, øges risikoen for skader på led og ledbånd. Det er ganske enkelt sammenhængen mellem fart gange masse. Overvægtige hvalpe og unghunde er mere disponerede for at blive overvægtige som voksne.

Foto: Shutterstock



# KAMPEN MOD KILOENE



Det er ikke kun mennesker, der har problemer med overvægt. Faktisk viser forskellige undersøgelser, at 1/3 af alle hunde i Danmark er overvægtige i forskellig grad

TEKST: LISE LOTTE CHRISTENSEN, ADFÆRDSKONSULENT, DANSK KENNEL KLUB OG  
CHEFDYRLÆGE LARS CHRISTOFFERSEN, EVIDENSIA FAXE DYREHOSPITAL  
FOTO: LISE LOTTE CHRISTENSEN OG PRIVATE

**D**et er ikke ligefrem raketvidenskab: Ligesom mennesker bliver en hund overvægtig, hvis den indtager flere kalorier gennem mad og godbidder, end den forbrænder. Præcis hvor mange kalorier, hunden skal have om dagen, afhænger bl.a. af hundens alder, størrelse, race, aktivitetsniveau og sundhedsstatus. Sterilisation og kastration sænker stofskiftet med op til 25 procent, og nogle hunde bliver mindre aktive. En hund kan også blive overvægtig, hvis den får for lidt motion. Mange hundeejere overvurderer den mængde motion, hunden får. I en presset hverdag kan det være svært at finde tiden til at motionere hunden tilstrækkeligt, og så får den ikke forbrændt den mad, den har spist. Dag efter dag sniger de ekstra kalorier sig på og sætter sig som fedtdepoter.

## Slanke hunde lever længere

Hvis din hund er overvægtig, kan det både påvirke din hunds livskvalitet og øge risikoen for livsstilssygdomme. Overvægt i hundens forskellige livsstadier giver forskellige problemer. Overvægtige hvalpe har højere risiko for at udvikle vækstrelaterede lidelser, der kan påvirke led og knogler, og derved påvirke hunden resten af dens liv. Hvalpe og unghunde skal derfor holdes slanke. Overvægt er en "ond spiral". En tyk hund vil have mindre lyst til at røre sig – og i misforstået godhed gør ejeren turen kortere. Herved mister hunden også muskelmasse og kondition, og det giver både nedsat forbrænding og øger belastningen på hundens led, hvilket kan føre til slidgigt. Hunde med slidgigt kan reducere deres smerter med op til 30 procent ved 10 procent vægttab, hvilket kan medføre reduceret eller ingen brug af smertestillende medicin. >>>

## DYRLÆGENS BEDSTE TIP

– Husk, at skemaet på foderposen er vejledende og skal give en idé om, hvor man skal starte. Jeg anbefaler altid, at man ser og mærker på sin hund, siger chefdyrlæge Lars Christoffersen, der har en fin og simpel måde til at illustrere, hvordan man mærker, om ens hund er for tynd eller tyk: – Hundens ribben skal være lige så nemme at mærke som knoglerne på oversiden af din hånd. Mærkes det som undersiden af håndfladen, er hunden for tyk. Føles det som knoerne, er den for tynd. Og det uanset race, alder, køn m.m.



Chefdyrlæge Lars Christoffersen, Evidensia Faxe Dyrehospital, oplever jævnligt, at vægttab giver hunde markant bedre livskvalitet. Undersøgelser viser, at hunde med slidgigt kan reducere deres smerter med op til 30% ved 10% vægttab, hvilket kan medføre reduceret eller ingen brug af smertestillende medicin.



Vej hunden regelmæssigt – eks. hver 14. dag. Noter vægt og fodermængde, og hold øje med, om delmålene for vægttabet opfyldes. Veterinærsygeplejersken hjælper gerne med at få hunden på vægten.

Foto: Shutterstock



En overvægtig hund har også større risiko for at få hjertekarsygdomme, problemer med fordøjelsessystemet, lever og nyrer. Højt blodtryk og sukkersyge kan også volde hunden problemer. Fedt på brystkasse og mave kan også give hunden problemer med vejrtrækningen og med at komme af med varmen, når det er varmt, eller den motionerer. Overvægt har i nogle studier vist sig at afkorte hundens levealder med 2-3 år.

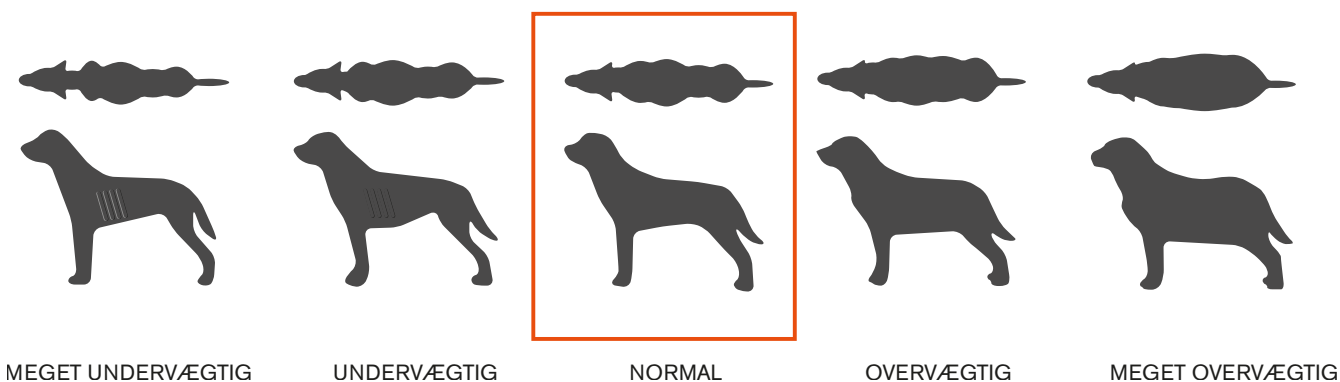
#### Hvor fed er Fido egentlig?

Først skal du have overblik over din hunds overvægt. Tag en snak med en fagperson om dette. Din dyrlæge eller veterinærsygeplejerske kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad din hunds idealvægt er, og hvilket foder der passer til netop din hund. Der er stor forskel på sammensætningen og effekten af forskelligt slankefoder. Det rigtige valg er det foder, der giver din hund det bedste resultat.

Dyrlægen kan også hjælpe dig med at lægge en plan for, hvordan I kommer i mål med projektet. Husk, at man siger, at "et mål uden en plan er bare en drøm" (som nok ikke går i opfyldelse). Så definer et mål, og læg en plan. Husk, at dyrlægen er en rådgiver, der rådgiver dig om din hunds helbred og sundhed og derfor, som et led i hundens undersøgelse, også forholder sig til din hunds vægt. Hvis dyrlægen råder dig til at slanke din hund, så er det ikke kritik af dig, men skal betragtes som hjælp til at holde din hund sund.

#### Læg en plan – og hold den

Lav et skema (eller skriv i en kalender), og noter dato, hundens vægt, hvor mange gram foder og evt. godbidder hunden får, samt hvor meget motion hunden får. Noter disse data hver uge. På den måde begynder du at se en sammenhæng mellem hundens vægt, fodermængde og motionsmængde. Få hunden kontrolvejlet mindst hver 14. dag. >>>



På illustrationen her ses det tydeligt, at hunden til venstre er meget undervægtig, mens hunden til højre er meget overvægtig. Hunden i midten har en ideel vægt. Den har en tydeligt markeret talje og timeglasfigur, og hvis man kunne mærke på denne hund med flad hånd, ville man tydeligt kunne mærke ribbenene. (Figuren er venligst udlånt af Essential Foods)



Få helt styr på mængden af foder og godbidder. Vej hundens foder af om morgenen, og brug af rationen i løbet af dagen. Mennesket har en tendens til at sammenligne størrelsen på vores portioner med den mængde, hunden får. Derfor er det en god idé at opløde den mængde tørfoder, hunden får, i vand, så man kan se, hvor meget det kommer til at fylde nede i hundens mave. Tørfoder indeholder ca. 5% vand og fylder derfor mindre end vådfoder, der indeholder ca. 70% vand.

Pas på de skjulte kalorier, hunden får via tyggepinde, godbidder, nedfaldsfrugt m.m. Husk, at evt. godbidder skal trækkes fra den daglige fodermængde.

## HVAD SVARER EN GODBID TIL HOS MENNESKER?

1 stk. tyggebene 190 g



Svarer til 7 doughnuts



1 stk. griseøre 50 g



Svarer til 2 doughnuts



1 stykke ost 60 g



Svarer til 2 doughnuts



1 stk. pølse 56 g



Svarer til 1 doughnut



1 stk. Digestivekiks



Svarer til 1 doughnut

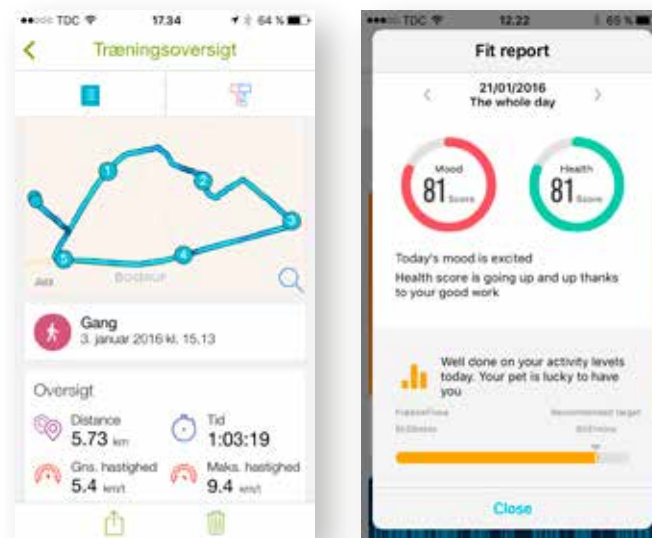


Du tænker måske, at en lille kiks eller en klump ost bare er en lille ekstra godis, men der er overraskende mange kalorier skjult i hundens godbidder eller rester fra spisebordet – og for din hund kan det svare til (mere end) et helt måltid. For at illustrere det, har vi taget nogle typiske godbidder og "oversat" dem til menneske-portioner.

Denne beregning er for en hund på 20 kg og et menneske med et dagligt 2000 kcal fødevarerindtag.



Forbrændingen skal øges. Det kan være ved hurtig gang, løb, svømning, hundeleg, bakketræning, løbe mellem personer osv. Beløn din hund med leg og aktivitet i stedet for godbidder



Få indblik i længden på jeres gåture og din hunds aktivitetsniveau. Ved hjælp af en smartphone-app som eks. Endomondo kan du måle ruter op og logge jeres gåture. Petkit er en lille elektronisk aktivitetsmåler, som påsættes hundens halsbånd. Den registrerer bl.a. hundens aktivitets- og søvnmønstre og sammenholder dette med ønsket for racen i forhold til bl.a. alder. Resultaterne kan aflæses på en smartphone.



**Ved at fodre flere gange i løbet af dagen, vil hundens blodsukker holdes stabilt, og mavesækken være fyldt længere, hvilket øger hundens mæthedsfølelse.**

Mange dyrlæger og hundeudstørsbutikker har en hundevægt let tilgængelig.

Vej hundens foder af om morgenen, og brug kun det afmålte foder. Hvis du følger anvisningen på foderposen, så husk at fodre efter det, hunden bør veje, og ikke det, den faktisk vejer. Del gerne hundens foder op i flere måltider i løbet af dagen frem for et stort aftensmåltid. Hunde føler sult, når blodsukkeret falder, eller mavesækken tømmes. Ved at fodre flere gange i løbet af dagen, vil hundens blodsukker holdes stabilt, og mavesækken være fyldt længere, hvilket øger hundens mæthedsfølelse. Hvis hunden plejer at få godbidder i løbet af dagen, kan det med fordel tages fra dens slankefoder, således f.eks. halvdelen af foderet gives som regulære måltider, og resten bruges som godbidder i løbet af dagen. Meget ofte mislykkes slankekur, fordi ejeren giver hunden for mange godbidder (ost, pølse, tyggepinde m.m.) i løbet af dagen uden at reducere mængden af den daglige portion foder.

Bemærk, at hvis du har kat, så skal kattens foder flyttes udenfor hundens rækkevidde. Tænk også på, at hunden kan blive fed af andebrød, der ligger ved søbredden, madrester, fuglefrø og mejsekugler, nedfaldsfrugt og andet, hunden kan komme til at få fat i.

#### Gå, løb og svøm































Forbrændingen øges ved motion, så find på forskellige måder, hunden kan få rørt sig. Hvis hunden er besværet ved at gå, så giv den flere små ture frem for en lang tur. Hundeleg og gåture sammen med andre kan også øge hundens lyst til at bevæge sig. Svømning eller træning i water-walker kan også anbefales. For hunde, der ikke har ledproblemer, kan hurtig gang eller løb på bakker eller en cykeltur også være fin motion. Husk, at hunden skal trænes langsomt op til både distance og hastighed ved løb eller cykelture.

#### Overvægt er misforstået godhed

Mange kan nok genkende, at dårlig samvittighed over manglende tid til hunden kan udløse tyggepinde, godbidder eller en halv ostemad. Mad, godbidder og snacks bliver ofte brugt som >>>

1/2 ann



 <p><b>DE GAMLE VANER</b></p>	 <p><b>DE NYE SUNDE VANER</b></p>	 <p><b>DET SKAL DU TÆNKE PÅ</b></p>
<p> Du har ingen plan for slankeprojektet – eller måske er det kun en del af familien, der arbejder på projektet.</p>	<p> Der ER en plan med mål og delmål for slankeprojektet.</p>	<p> Man siger, at et mål uden en plan bare er den drøm – det gælder også slankeprojektet. Der skal udarbejdes en plan med mål og delmål og med fokus på kost og motion. ALLE i familien skal være enige om, hvad hunden må og ikke må få osv.</p>
<p> Du giver hunden et almindeligt fuldfoder.</p>	<p> Tal med din dyrlæge om, hvilket diætfoder – foder med reduceret kalorieindhold – der passer til netop din hund.</p>	<p> Fodertype skal passe til hundens race, alder, livsstil, aktivitetsniveau osv.</p>
<p> Du fri-fodrer hunden/fodrer på øjemål.</p>	<p> Få styr på mængden af foder. Vej hundens foder af hver dag. Sæt foderet i en skål, og tag kun foder fra dagsrationen.</p>	<p> Dette er vigtigt. Øjemålet er for upræcist. Få styr på mængden.</p>
<p> Du kender ikke hundens præcise vægt.</p>	<p> Du skal kende hundens præcise vægt. Vej hunden en gang om ugen, og noter hundens vægt i et skema. Sæt mål og delmål for hundens væggtab.</p>	<p> Ved at veje hunden regelmæssigt og notere vægten i et skema kan du følge med i udviklingen. Det motiverer og hjælper dig med at vende udviklingen, hvis du kommer af sporet.</p>
<p> Du giver hunden foder i en skål.</p>	<p> Hundens foder bruges til aktivering, søgeøvelser og træning i løbet af dagen.</p>	<p> Foder i en skål spises hurtigt. Ved at bruge hundens diætfoder til aktivering og træning vil hunden kede sig mindre og føle større mæthed i løbet af dagen.</p>
<p> Du giver hunden flere slags godbidder og rester m.m. ved siden af fuldfoder: eks. tyggepinde, ost, pølse, leverpostej m.m.</p>	<p> Begræns de ekstra godbidder. Køb diætgodbidder, eller brug i begrænset omfang kogt kylling i små tern, lidt guleroed eller æble.</p>	<p> Mængden og typen af godbidder kan kuldsejle den bedste slankekur. Hold fast i diætfoderet, og giv kun meget få kalorielette godbidder.</p>
<p> Hunden får ikke så meget motion.</p>	<p> Hunden skal have mere motion og pulsen op.</p>	<p> Det kan være ved hurtig gang, løb, svømning, hundeleg, bakketræning, løbe mellem personer osv.</p>
<p> Du kender ikke omfanget af motion.</p>	<p> Mål hundens motionsruter op, og noter hundens motionsmængde. Sæt mål for motionen.</p>	<p> Ved at måle nogle faste ruter op ved du, hvor langt hunden har gået i løbet af ugen. Brug evt. en motions-app som Endomondo, som via GPS kan måle de ture, du går. Du kan også bruge en Petkit, som sættes i hundens halsbånd. Den måler hundens aktivitetsniveau, hvileperioder og kalorieforbrænding osv. Sæt mål for motionen – eks. 5 km i gennemsnit om dagen.</p>
<p> Når hunden keder sig, giver du den mad for at "underholde den".</p>	<p> Når hunden keder sig, træner du med den, leger med den eller børster den.</p>	<p> Når vi har dårlig samvittighed overfor vores hund, giver vi den ofte mad. Erstat maden med træning, at blive børstet eller nusset eller sjov leg i stuen eller haven – eller endnu bedre, gå en tur.</p>



Brug hundens afmålte foder til aktivering, søgeøvelser og belønninger. Det beskæftiger hunden og giver bedre mæthedsfølelse i løbet af dagen.

kompensationsmiddel for mangel på samvær og aktivitet. Overvægt er altså misforstået kærlighed til hunden. I stedet for at "forkæle" din hund med godbidder og mad, som bare gør den tyk, så gør noget aktivt med hunden i stedet. Sæt dig ned og kæl med hunden, børst den, leg med den eller endnu bedre, gå en frisk tur med den. Klap, ros, tovtræk, boldbelønning og leg er også god og værdsat belønning, når du træner med din hund.

Husk, at det bedste, du kan gøre for din hund, er at holde den slank og i god form. Det vil øge sandsynligheden for et sundt og aktivt liv til glæde og gavn for både din hund og dig. På modsatte side kan du gå dine gamle og ikke mindst nye og sunde vaner efter i sømmene. Se det som en tjekliste, som kan hjælpe dig og din hund i mål med væggtabet. God fornøjelse med den nye sunde livsstil!



# 1/2 ann