



ÚTMUTATÓ A KUTYÁK TERMÉSZETES TÁPLÁLÁSÁHOZ

Szöveg és képek:
Sike Bogi, kutyadietetikus



A KUTYA BIOLÓGIAI SZÜKSÉGLETEI

A BARF egy mozaikszó, melynek jelentése
Biologically Appropriate Raw Food

vagyis biológiailag megfelelő nyers étrend. A kutyának magas minőségű állati eredetű fehérjékre és zsírokra van szüksége, melyek tartalmazzák mindazokat az esM szenciális aminosavakat és zsírsavakat, amelyek elengedhetetlenek a normál egészségiállapot fennM tartásához.



MIÉRT NEM JÓ A TÁP?

A tápok olyan összetevőket tartalmaznak, melyekre nincs minden esetben szüksége kedvenceinknek, sőt, akár ártalmasak is lehetnek hosszú távon. Rendszerint magas bennük a szénhidrát, adalékanyagokkal, tartósítószerrel és nem ritkán színezőanyaggal dúsítják őket. A legtöbb tápot extrudálási folyamattal hőkezelik, ami többek közt azt eredményezi, hogy kivesznek a fehérjéből az értékes tápanyagok, melyeket később szintetikus aminosavakkal és vitaminokkal pótolnak - ezek hasznosulása nem összehasonlítható a természetes formájukkal.





A BARF ELŐNYEI

A nyers ételek természetes tápanyagokban gazdagok. BARF étrenden élő kutyák immunrendszere stabil, a kondíciójuk megfelelő, energikusak, fogaik, bőruk és szőrük egészséges.

MIBŐL ÁLL A BARF?

Csontos hús, hús, belsőségek és rost (ez lehet reszelt zöldség vagy zöldpacal is) A változatosság a kulcs, éppen ezért fontos, hogy a palettán szerepeljenek hosszú távon fehér húsok, vörös húsok, halak és tojás egyaránt.



A BEVEZETÉS

Könnyen emészthető hússal kezdjük, hogy a korábban tápos kutya gyomorsava megbirkózzon az újfajta étellel. A túl gyors átállítás terheli az emésztőrendszert, és megbetegítheti a kutyát. Az étel mennyisége **a kutya súlyának 2-5%-a** aktivitástól függően. Pörgősebb kutyáknak vagy kistestűeknek jellemzően 4-5% körüli a mennyiség, átlagos aktivitású, nagytermetű vagy idősebb kutyának 2-3% is elég. **Az arányok irányadóak**, a mennyiség meghatározásánál mindig **vegyük figyelembe a kutya egyedi igényeit.**

1.-2. HÉT



3. HÉT ELEJE



3. HÉT VÉGE



Az első két hétben így néz ki: darált csontos nyúl 50%, nyúl színhús 40%, 10% reszelt zöldség vagy zöldpascal. Egy 20 kg-os kutya 2%-os ételmennyisége esetén: 200 gr csontos hús, 160 gr hús, 40 gr zöldség/zöldpascal.

A harmadik héten hozzáadhatjuk a belsőséget, ami a **máj**. Ennek az aránya legyen 5%. Ha minden rendben ment, hozzáadhatjuk a második belsőséget: (vese/lép /here/tőgy), így a belsőségek összesen 10%-ot tesznek ki. Tehát az arányok: 40% csontos hús,

30% színhús, 10% belsőség, 15-20% zöldség vagy zöldpascal. Számokkal: egy 20 kg-os kutya 2%-os ételmennyisége esetén: 400 gr = 160 gr csontos hús, 120 gr hús, 40 gr belsőség (20% máj, 20% vese/lép/heretőgy), 60-80 gr zöldség / zöldpascal.

4.-5. HÉT



A 4-5. héttől elkezdhetjük bevezetni az erősebb húsokat, például a csontos húst nyúlról lecserélhetjük darált húsos bárányszegycsontra.

Innentől pedig apránként haladva bevezethetjük a többi húst (pulyka, kacska, borjú, szarvas/őz, marha, halak). Mindig figyeljük a kutyát: ha azt tapasztaljuk, hogy nem bírja a gyomra, lépünk vissza egyet.

1. TIPP

A könnyebb átállás érdekében javaslok az elejétől **probiotikumot is adni**, hogy segítse az emésztést.

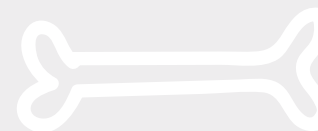


2. TIPP

Nyúl helyett **kezdhetünk csirkével is**, ha a kutya **nem allergiás** rá.



Csontokkal kapcsolatban fontos megemlíteni, hogy rekreációs, más néven **tartócsontokat nem szabad adni**, mert szilánkosra törhetnek, ami komoly egészségügyi problémát okozhat. (Pl. csirkecomb, szárnyközép, szárnytő, nyúlláb)



FONTOS!

Vaddisznót és sertést tilos nyersen adni, az Aujeszky vírus kockázata miatt, amely halálos a kedvenceinkre nézve.

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

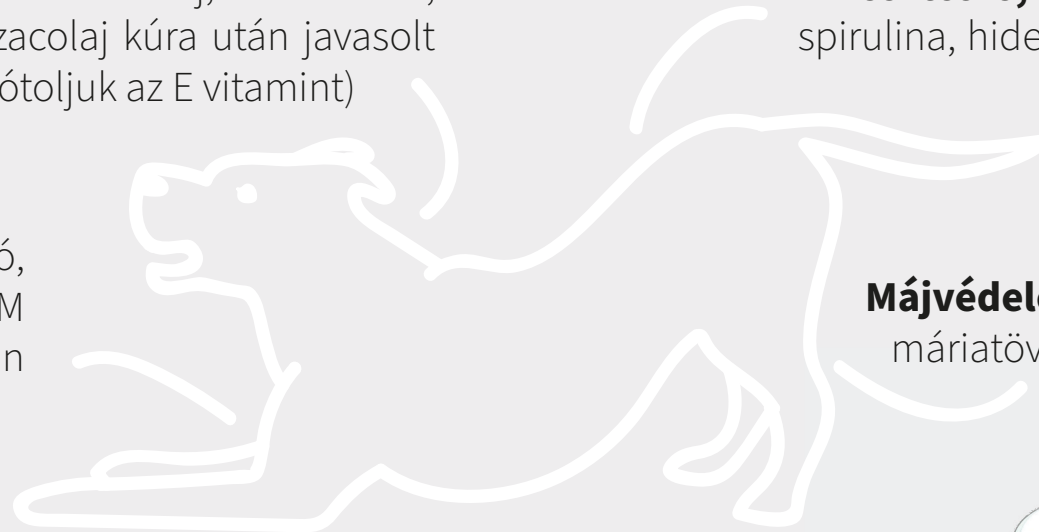
A környezeti és egyéb tényezők miatt időnként érdemes az étrendet kiegészíteni. A szintetikus vitaminok helyett válasszunk **természetes étrend-kiegészítőket**. Ezek általában nem tabletták, hanem **hidegen sajtolt olajok és őrmlemények** (porok), adagolásuk könnyű, az ételre szórva pedig a kutyák is szívesen fogyasztják. Ha megelőzésről van szó, akkor kúrákat érdemes tartani, ami **általában 8 hét**. Néhány példa, hogy mit és milyen esetben érdemes adni:

Szőrre, bőrre: hidegen sajtolt lazacolaj, sörélesztő, ligetszépe olaj, kendermagolaj (lazacolaj kúra után javasolt kendermagolajat adni, hogy pótoljuk az E vitamint)

Emésztésre, immuntámogatásra: spirulina, hidegen sajtolt kókuszolaj, virágpor

Ízületek védelme: zöldkagyló, kollagén, csipkebogyópor (a csipkebogyóban található C vitamin segíti a kollagén beépülését)

Májvédelem, méregtelenítés: máriatövismag-olaj, spirulina



Egyéb: barna alga - természetes jódtartalmának köszönhetően védi a szívet és hozzájárul a megfelelő pajzsmirigyműködéshez, továbbá segít megelőzni és kezelni a plakkokat is (fogon található lepedék, amelyből fogkő lesz)

Egyszerre maximum háromféle étrend-kiegészítőt adjunk, ennél többet nem javaslok. Olajok közül egyszerre csak egyet adjunk, és felbontás után mindig hűtőben tároljuk őket, elkerülve az idő előtti avasodást.



Írta és fényképezte: Sike Bogi, kutyadietetikus



NYERSETETÉS, AVAGY A B.A.R.F. ÉTREND

1. RÉSZ



A kutyák helyes táplálása kiemelten fontos egészségük megőrzése érdekében, éppen ezért nem mindegy, hogy mivel etetjük őket. Már a neve is árulkodó: a ragadozó (carnivore) szó latin jelentése húsevő. Emellett természetesen a kutya felépítése is utal arra, hogy mit kellene ennie. Főbb jellemzők:

- rövid, savas emésztőrendszer
- éles, hegyes fogak
- az állkapcsok függőleges mozgása
- nincs amiláz enzim a nyálban (szénhidrátok megemésztéséhez szükséges)

A fentiek miatt a kutyának **magas minőségű állati eredetű fehérjékre és zsírokra** van szüksége, melyek tartalmazzák mindazokat az esszenciális aminosavakat és zsírsavakat, amelyek elengedhetetlenek a normál egészségi állapot fenntartásához. Szénhidrátra maximum zöldség és gyümölcs formájában gondoljunk.

RÖVIDEN A TÁPOKRÓL:

A tápok olyan összetevőket tartalmaznak, melyekre nincs minden esetben szüksége kedvenceinknek, sőt, **akár ártalmasak is lehetnek** hosszú távon. Többnyire magas bennük a szénhidrát, adalékanyagokkal, tartósítószerrel és nem ritkán színezőanyaggal is

dúsítják őket. A legtöbb tápot **extrudálási** folyamattal hőkezelik, ami többek közt azt eredményezi, hogy **kivesznek a fehérjéből az értékes tápanyagok**, melyeket később szintetikus aminosavakkal és vitaminokkal pótolnak - ezek hasznosulása nem összehasonlítható a természetes formájukkal. No, de kanyarodjunk vissza és lássuk, hogy milyen **előnyei** vannak a nyerszetetésnek:

- friss és kiegyensúlyozott
- természetes tápanyagban gazdag
- erős, stabil immunrendszer
- megfelelő kondíció
- egészséges fogak és fogíny
- egészséges bőr és szőr
- energikusság
- kevés végtermék

Esetleges **hátrányok:**

- odafigyelést igényel
- időigényes
- költségesebb lehet*

*alsó- és középkategóriás tápokhoz viszonyítva



NYERSETETÉS, AVAGY A B.A.R.F. ÉTREND

2. RÉSZ



A kutya ragadozó, aszerint is kell táplálni. Energiát három makrotápanyagból nyerhet, melyek:

fehérje - zsír - szénhidrát

Ezek közül kettő az igazán lényeges: minőségi állati eredetű fehérjék és zsírok szükségesek ahhoz, hogy a kutya egészséges legyen. Minimális szénhidrátigénye nincs (vagyis nem létfontosságú számára), azonban a zöldségek/növényi rostok fontos részét képezik az étrendnek, hiszen tisztítják a beleket.

A tápok jelentős szénhidrátmennyiséggel bírnak, ami sokszor akár 40-50%-ot is jelent - ez rengeteg. Ennek több oka is van. Az egyik, amit fentebb is említettem, hogy nincs megadott minimális szénhidrátszükséglet, továbbá a minőségi hús drága alapanyag, egyszerűen nem gazdaságos a tápgyártók számára, ha húsban gazdag kisállateledelt gyártsanak, ráadásul kényelmes, hiszen a **malom- és húsipari mellékterméket** sem kell kidobni, mehet a tápos zacskóba.

DE MI VAN A TÁPOKON TÚL?

Szerencsére egyre ismertebb a kisállattartók körében az ún. B.A.R.F., vagyis a biológiailag megfelelő nyers étrend. Ez az etetési forma áll a legközelebb a természethez,

igyekeznek lemásolni azt. A **kutyák és a farkasok genetikája kevesebb mint 1%-ban tér el**, ami azt jelenti, hogy a táplálkozásuk közel hasonló(nak kellene lennie). A húsalapú étrenden élő kutyák jóval energikusabbak, az elhízás sem jellemző rájuk, általában az egészségi állapotuk megfelelő, ezen kívül a már kialakult betegségek is könnyebben kordában tarthatók.

MAGAS FEHÉRJETARTALOM: OKOZ-E GONDOT?

Röviden: nem. Régóta kering egy mítosz, miszerint a túl sok fehérje egészségügyi problémákhoz vezet, mára azonban ezt az állítást megcáfolták. Sokkal inkább a fehérje minősége, mintsem a mennyisége az, ami hatással lehet az egészségre. Sokáig azt gondolták, hogy az idős kutyáknak fehérjeszegény diétán kell élniük - ez a jelenség jól megfigyelhető néhány senior tápnál is - holott az igazság az, hogy számukra még inkább elengedhetetlen a magas minőségű, biológiailag jól hasznosuló fehérje.

Bár a tápok még mindig uralják a piacot, egyre több lehetőség adódik, hogy bevezessük kedvencünknel a BARF étrendet, és a szaküzleteknek hála az árak miatt sem kell aggódni, hiszen jóval barátibbak, mintha hentesnél kellene bárányhúst vásárolnunk.



SZÉNHIDRÁTOK - TÁPOK VS. B.A.R.F.



Korábban már szó esett a tápok szénhidrát tartalmáról. Ahogy ott is említettem, nincs meghatározott minimális szénhidrátszükséglete a kutyának, ezért a tápgyártók **nem kötelesek feltüntetni** a szénhidrát tartalmat a tápok címkéjén. Ezzel a lehetőséggel élnek is, egy táp kivételével nem is fogjuk megtalálni ezt az értéket az analitikai összetevőknél. Szerencsére könnyedén ki lehet számolni, így gyorsan kiderül, hogy mennyi az annyi:

szénhidrát tartalom = 100 - (nyersfehérje + zsír + nyersshamu + nedvesség)

Ha nincs feltüntetve a nedvességtartalom, számolj 10-zel, ha a nyersshamu hiányzik, számolj 7-tel!

Nagy valószínűséggel **40-50%** körüli értéket fogsz kapni, ami bizony nagyon sok. Ennyi szénhidrátra abszolút nincs szüksége a kutyának. Az elhízás oka is ide vezethető vissza a legtöbb esetben.

Ezzel szemben **a B.A.R.F. étrendben szinte alig találunk szénhidrátot**, azt is növényi rostok formájában. Ez azt jelenti, hogy a tápokkal ellentétben a B.A.R.F. étrend bővelkedik minőségi állati eredetű fehérjékben és zsírokban, melyek biológiai hasznosulása a legkedvezőbb kedvenceink számára.

Bár kezd egyre inkább terjedni a híre, mégsem kap elég figyelmet ez az etetési forma. Vannak, akik tartanak tőle, mert **téves vagy hiányos** információik vannak ezzel kapcsolatosan. Az ismeretterjesztő írások azért születtek, hogy **népszerűsítsük a nyers etetést, megosszuk a fontos tudnivalókat és eloszlassuk a tévhiteket**, hiszen a B.A.R.F. az egyik legjobb dolog, ami a kutyáinkkal történhet!

Tápanyagvesztés a nyershez képest

forrás:  dogsnaturally
fordította:  Rawsome Roxy

Vitaminok	Fagyasztás	Szárítás	Főzés	Főzés + Szárítás	Újramelegítés
A vitamin	5%	50%	25%	35%	10%
C vitamin	30%	80%	50%	75%	50%
Tiamin (B1)	5%	30%	55%	70%	40%
Riboflavin (B2)	0%	10%	25%	45%	5%
Nikotinsav (B3)	0%	10%	40%	55%	5%
B6 vitamin	0%	10%	50%	65%	45%
Folsav (B9)	5%	50%	70%	75%	30%
B12 vitamin	0%	0%	45%	50%	45%
Ásványi anyagok	Fagyasztás	Szárítás	Főzés	Főzés + Szárítás	Újramelegítés
Kalcium	5%	0%	20%	25%	0%
Vas	0%	0%	35%	40%	0%
Magnézium	0%	0%	25%	40%	0%
Foszfor	0%	0%	25%	35%	0%
Kálium	10%	0%	30%	70%	0%
Nátrium	0%	0%	25%	55%	0%
Cink	0%	0%	25%	25%	0%
Réz	10%	0%	40%	45%	0%

TÁPANYAGVESZTESÉG - NYERS VS. FŐTT



Beszéltünk már a kutyák szükségleteiről, most a tápanyagokról szeretnék néhány szót ejteni egy másfajta megközelítésből.

A tápanyagok minden élő szervezet számára nélkülözhetetlenek - ezek mennyisége és minősége határozza meg egy-egy anyag biológiai értékét.

MIÉRT A NYERS A LEGJOBB VÁLASZTÁS?

A nyers ételekben minden fontos tápanyag megtalálható a maga természetes formájában. Hőkezeléssel azonban ezen tápanyagok **jelentős része elveszik**, így mindenféleképpen kiegészítést igényelne a főtt koszt.

Nézzünk egy példát:

A **folsav** a B vitaminok családjába tartozik, vízben oldódó vitamin, amit **nem képes raktározni a szervezet, naponta kell bevinni** az étrenddel. Fontos szerepet játszik a vérképzésben, elengedhetetlen az idegrendszer egészséges fejlődéséhez és a megfelelő kognitív funkciókhoz. Kiváló forrása a tojás, spenót, leveles zöldek, sörélesztő és spirulina. A folsavat főzés során 70%-os veszteség éri. Ez azt jelenti, hogy kevesebb mint a harmada marad meg.

Lássuk a B1 és B6 vitaminokat:

Ezek a vitaminok szintén **vízben oldódnak, naponta ajánlott a fogyasztásuk**. B1 és B6 vitamin szükséges a megfelelő szív működéshez, az egészséges idegrendszerhez, valamint mindkét vitamin fontos anyagcsere-folyamatokban vesz részt. Remek forrásuk a máj, lazac, makréla és egyéb tengeri halak, szarvas és tojás.

A táblázatban látható, hogy főzésük során 50% körüli a tápanyagvesztés. Ez azt jelenti, hogy dupla annyi ételmennyiséget kellene a kutyának megennie, hogy fedezze a napi vitaminszükségletet - abszurd, ugye?

Csupán néhány példát hoztam arra, hogy a főzés miért nem ideális, ha a kutyák táplálásáról van szó.

A megfelelően összeállított nyers étrend tartalmaz minden olyan tápanyagot, amire a kutyának szüksége van, így sokkal ritkábban és csak indokolt esetben kell étrend-kiegészítőkhöz nyúlni.

A BARF EGYSZERŰBB,
MINT GONDOLNÁD!



A nyersétel kezdeti bizonytalanságait mindenki megtapasztalja. Az elején számos kérdés felmerül a kutyák helyes táplálásával kapcsolatban, de ahogy haladunk előre, ugyanolyan rutinfeladattá válik ez a fajta etetési forma, mint más kutyatartással kapcsolatos tennivalók.

Megkap minden tápanyagot, amire szüksége van?

Biztosra veszem, hogy ez a kérdés az, ami a leginkább foglalkoztatja a kezdő BARFozókat. Azonban nyugodtak lehetünk: a helyesen összeállított változatos étrend tartalmaz minden fontos tápanyagot, ezen felül pedig az étrend-kiegészítőket is segítségül hívhatjuk.

Az arányokról

Az étrend a következőkből épül fel:

- 30% színhús
- 40% csontos hús
- 10% belsőség (5% máj, 5% egyéb belsőség)
- 15-20% rostforrás (pürésített zöldség vagy zöldségpacal).

Ezek a kiinduló arányok, de a színhús-csontos hús arány nem kőbe vésett, hiszen minden kutya más, így igényeik is eltérőek lehetnek. Vannak kutyák, akiknek

kevesebb csontos is elég kalciumot jelent, míg mások többet igényelnek, és azt se felejtsük el, hogy a csontos húsok csonttartalma és erőssége sem egyforma, ezért előfordulhat, hogy az étrenden belül is érdemes játszani a csontos hús arányával. Nem kell aggódni, idővel ezt mindenki kitapasztalja, így a kezdeti nehézségek hamar elillannak.

A mennyiség

A napi étel mennyisége a kutya testsúlyának 2-5%-a aktivitástól, életkortól és mérettől függően. Aktív és kistestű kutyák jellemzően többet igényelnek, míg átlagos aktivitású, nagytestű és idősebb társaik kevesebbet.

A változatosság a kulcs

Hosszú távon 4-5 féle fehérjeforrás szerepeljen az étrendben, ezek között legyenek fehér húsok, vörös húsok és halak is, továbbá heti néhány alkalommal tojás is adható. Ahogy arról már egy korábbi bejegyzésben írtam, érdemes változtatni a belsőségeket nemcsak típusonként, de állatonként is, hiszen más-más tápanyagösszetétele lehet az egyes állatrészeknek.

Tipp!

Úgy állítsuk össze az étrendet, hogy az kiegyenlített

legyen, így például, ha a színhúsunk zsíros, akkor csontos húsnak válasszunk szárazabbat és fordítva.

Kész menük vs. magunk által összeállított étrend

A nyersétel egyre inkább kezd elterjedni a kutyatartók körében, és ezzel a kínálat is bővült a piacon az elmúlt időszakban. Nagy népszerűségnek örvendenek a már előre összeállított kész menük, amelyek az egyszerűség és gyorsaság ígéretével kecsegtetnek. Ezek a menük bizonyos szempontból jók is lehetnek, azonban ne erre alapozzunk.

Ha ezt az etetési formát választottuk, fontos megértenünk a kutya működését, biológiai szükségleteit, a nyersétel alapjait és azt, hogy mit miért adunk.

Csontos húsok csonttartalma

Csirke

Farhát	44%
Bőrös csirkenyak	36%
Csirkenyak	75%
Csirkeláb	60%
Csirkefej	75%
Egész csirke (pucolt)	31%
Húsos csirkemellcsont	20%
Csirkemellcsont	80%
Csirkeszárnny	46%

Nyúl

Egész préda szőrrel	10%
Egész nyúl (pucolt)	28%
Nyúlfej	75%
Nyúlgerinc/hát	15%
Nyúl eleje	23%

Bárány

Bárányborda	27%
-------------	-----

Kacsa

Kacsanyak	50%
Kacsaláb	60%
Kacsafej	75%
Kacsaszárny	39%
Húsos kacsamellcsont	15%
Kacsamellcsont	75-80%
Egész kacsa (pucolt)	28%

Pulyka

Pulykanyak	42%
Pulykaláb	60%

Egyéb

Egész fűrj	10%
Egész fácán	14%
Egész vadkacsa	38%

forrás:



képr és fordítás:



KALCIUM ÉS CSONTOK A NYERS ÉTRENDEN



A kalcium és foszfor ásványi anyagok, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet számára. **Az ideális arányuk 1:1, de még jobb, ha egy picit a kalcium felé billen a mérleg.**

Foszfor

- A csontok és fogak építőeleme.
- Fontos szerepet tölt be a fehérje-, szénhidrát- és zsíryanycserében.
- Szükséges a fehérjeszintézishez és az enzimek működéséhez.
- Elengedhetetlen az izmok, a vesék és az idegrendszer működéséhez.
- Segíti a B vitaminok felszívódását.

Kalcium

- Biztosítja a csontok és fogak szilárdságát.
- Fontos szerepet játszik a véralvadásban, az idegrendszer működésében, az izomösszehúzódban és az enzimek működésében.
- A hatását magnéziummal, foszforral és D vitaminnal együtt fejt ki leginkább

A hús magas foszfortartalmú, míg a csont remek kalciumforrás is, éppen ezért fontos, hogy ne csak színhússal etessünk, különben könnyen kalciumhiány lehet a vége.

A csontos hús aránya az étrendben 40% körüli, ez lehet több vagy kevesebb is a csonttartalomtól és az egyéni igényektől függően. Bár csontos hús százalékkal számolunk, nem árt tudni, hogy a tiszta csont aránya az étrendben ideálisan 10-15%.

Az egyes csontos húsok csonttartalma eltérő lehet, de könnyen ki tudjuk számolni, hogy mennyi csontot is etetünk pontosan. **Vegyünk egy példát:** A kacsanyak csonttartalma 50%, és ha a csontos hús 30% a menüben, akkor $50 \cdot 0,3 = 15$, tehát 15% a csont, amivel etetünk.

A legjobb irányadó

Természetesen nem szükséges naponta számolgatni, hiszen a végtermék remekül megmutatja, hogy hogyan alakítsuk az arányokat: ha fehér, kemény, esetleg porzós, akkor biztosak lehetünk benne, hogy sok a kalcium és a felesleg ürül, ha pedig az ellenkezőjét tapasztaljuk, akkor több csontos húsról van szükség.

Ne feledjük az egyéni tényezőt sem: kutyáink nem egyformák, így van, akinek kevesebb csontos hús is megfelelő kalciumot jelent, ezt idővel mindenki kitapasztalja.

A csontokon túl

Előfordulhat, hogy nem tudunk csontos hússal etetni

azonban a kalciumot ebben az esetben is biztosítani kell. A csontliszt jó alternatíva, de ha nem jutunk hozzá, akkor a tojáshéjpor is megoldás lehet.

Fontos szabályok

Mindig a kutya méretéhez igazítva válasszunk csontos húst. Tilos a főtt és füstölt csont etetése, illetve kerüljük a nyers tartócsontokat is, mert belül üregesek, szilánkosra törhetnek és könnyen sérülést okozhatnak.



ZSÍROK AZ ÉTREND BEN



A kutyának magas minőségű állati eredetű fehérjékre és zsírokra van szüksége, melyek tartalmazzák mindazokat az esszenciális aminosavakat és zsírsavakat, amelyek elengedhetetlenek a normál egészségi állapot fenntartásához.

A zsírnak általában rossz a marketingje, hiszen a humán táplálkozásban főként a negatív hatását emelik ki, azonban a kutya számára alapvető fontosságú ez a makrotápanyag.

A zsír nélkülözhetetlen a tápanyagok felszívódásához, szállításához, szükséges a sejtek és az idegrendszer működéséhez, emellett ideális energiaforrás a kutyák számára.

Az étrendben csontos húsokon és színhúsokon találhatunk zsírt.

Zsírszegény húsok:

- csirke
- pulyka
- fűj
- nyúl
- vadhús (őz, szarvas)

Zsírosabb húsok:

- kacska
- liba
- bárány
- marha egyes részei

Az ideális párosítás

Fontos, hogy megfelelő mennyiségű zsírt tartalmazzon az étrend, azonban nem szabad túlzásba vinni, de az sem jó, ha kevés van belőle. Éppen ezért az optimális az, ha **zsíros csontos húsokhoz választunk zsírszegény színhúst, és fordítva.**

A túl sok zsír terheli a hasnyálmirigyet, elhízáshoz vezethet, továbbá mivel a zsír "üres kalória", így nem jut a szervezet elégséges vitaminhoz és ásványi anyaghoz. Azonban nem érdemes átesni a ló túloldalára sem, hiszen ha nem tartalmaz kellő zsírt a menü, a zsírban oldódó vitaminok (A,D,E,K) nem tudnak felszívódni, illetve szőr- és bőrproblémák is felléphetnek.

Esszenciális zsírsavak

A zsír zsírsavakból áll, melyeknek mind egyéni szerepük van, ezek lehetnek telített, telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavak.

A többszörösen telítetlen zsírsavakat, vagyis az esszenciális zsírsavakat minden esetben a táplálékkal kell bevinni, hiszen a szervezet nem képes azokat előállítani.

Omega-6 zsírsavak:

linolsav (LA)
arachidonsav (AA)

Omega-3 zsírsavak:

alfa-linolénsav (ALA)
eikoza-pentaénsav (EPA)
dokozahexaén-sav (DHA)

Mindkét zsírsavcsoport feladata, hogy szabályozza a hormonokat. Az Omega-6 zsírsavak olyan hormonokat állítanak elő, melyek gyulladást idéznek elő, ami fontos részét képezi az immunválasznak, emellett pedig segítenek a véralvadásban és a sejtnövekedésben. Az Omega-3 zsírsavak által előállított hormonok szintén szabályozzák az immunrendszert, az Omega-6 zsírsavak mellett dolgoznak, csak ellentétes módon (csökkentik a gyulladást). Éppen ezért nagyon **fontos**, hogy az **Omega-6-3 zsírsavak egyensúlyban legyenek**. Az ideális arány 1:1, de maximum 5:1. Általában elmondható, hogy a legtöbb étrend Omega-6-ban gaz-

dagabb, ami hosszabb távon gyulladást okoz a szervezetben, a krónikus gyulladás pedig tökéletes melegágya a betegségeknek.

Ahhoz, hogy fenntartsuk az egyensúlyt, etessünk tengeri halakkal rendszeresen: **heti 1 halnappal** biztosíthatjuk az Omega-3-at az étrendben.



A FEHÉRJEMÍTOSZ NYOMÁBAN



A kutyák táplálása kapcsán a fehérjekérdés egy megosztó téma, hiszen számos tévhit lengi körül ezt a makrotápanyagot. A mai bejegyzésben a fehérjemítosz nyomába eredünk.

Vesék

Talán a leggyakoribb hiedelem a fehérjével kapcsolatban az, hogy a fehérje károsítja a veséket. Honnan ered ez a felvetés? Régen egy patkányokon végzett kísérlet során megállapították, hogy a megemelt fehérjebevitel károsítja az állatok veséit. Ezen felbuzdulva később kutyákkal is elvégezték a kísérletet, ami hasonló eredményt hozott. Azóta évtizedek teltek el, és számos kísérlettel cáfolták ezt a hipotézist, több ízben megállapították, hogy a magas fehérjetartalmú táplálék nincs összefüggésben a vesék állapotával. A legújabb kutatók szerint **a magas foszfortartalom** okozhat problémát krónikus veseelégtelenség esetén.

Ortopédiai problémák

A fehérjéket a növekedési rendellenességgel és egyéb ortopédiai problémákkal is összefüggésbe hozták. Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy **a fehérje mennyisége nincs jelentős hatással a növekedés gyorsaságára**, ezzel szemben a túlzott kalcium- és foszforbevitel okozhat ortopédiai problémákat. A csípőízületi diszpláziának sem a fehérje az ellensége,

hanem a fokozott energiabevitelre kell odafigyelni, hiszen a nagy súly terheli az ízületeket.

Idős kutyák

A tápok között népszerű a senior kategória, amelyet kifejezetten idős kutyák számára állítottak össze igazodva a "megváltozott szükségletekhez". Az egyik legszembetűnőbb jellemzője ezeknek a tápoknak a csökkentett fehérjetartalom. Az igazság az, hogy sem az AAFCO (Association of American Feed Control Officials), sem a FEDIAF (European Pet Food Industry Federation), sem pedig az NRC (National Research Council) nem határoz meg idős kutyák számára speciális tápanyag-szükségletet.

Összefoglalva tehát **nincs okunk tartani a fehérjétől**, éppen ellenkezőleg: a jó minőségű, magas biológiai értékű fehérje **elengedhetetlen** a kutya normál egészségi állapotának fenntartásához.

Hivatkozások:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1476305/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3702209/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1941203/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7802397/>

MENNYIBE KERÜL A BARF? A SZÁMOKRÓL FEKETÉN-FEHÉREN



Az egyik leggyakrabban felmerülő kérdés a nyersétel-essel kapcsolatban, hogy mennyibe kerül. Sokan gondolják, hogy a BARF drága, de valóban így van? Előkaptam a számológépet, és összeírtam, mennyi az annyi.

Az árat számos tényező befolyásolja. Többek között függ a beszerzési helytől, a választott húsfajtától, a mennyiségtől, az esetleges étrend-kiegészítőktől és más egyéni preferenciáktól. Lássunk egy konkrét példát, ami megmutatja, hogy a BARF igenis megfizethető.

Vegyünk egy **15 kg testsúlyú, átlagos aktivitású, egészséges felnőtt kutyát**, akinél már bevezettük a BARF étrendet. Az ő esetében az étel mennyisége a testsúlyának 2%-a, vagyis 300 grammot eszik naponta. Egy hónapban ~9 kg ételt fogyaszt el.

Az arányok

40% csontos hús

30% hús

10% belsőség

20% rost.

A havi menü tervezésekor ügyeltünk arra, hogy az étrend kiegyensúlyozott legyen, ennek megfelelően fehér húsokat, vörös húsokat, belsőségeket, zöldpacalt és halat is válogattunk.

- 1,5 kg marhahús
- 1 kg pulykahús
- 4 kg kacsanyak
- 1 kg marhamáj
- 1 kg marhavese
- 1 kg marhaszív
- 2 kg marha zöldpacal
- 4 cs. szardínia

A felsoroltak ára összesen 13.735 Ft + a szállítási díj. (Budapesten belül max. 1250 Ft, országosan ~3000 Ft)

/A leírt étrend egy példa, nincs kőbe vésve. A költség lehet több vagy kevesebb aszerint, hogy milyen alapanyagokat válogatunk. Ha a fenti listáról lehúzzuk a zöldpacalt, és zöldséget adunk helyette, kevesebb lesz a végösszeg. Ha pedig bárányt, szarvast és nyulat válogatunk, magasabb árra számíthatunk./

Összehasonlításképp hoztunk három népszerű **tápot**:

- egyet a középkategóriából: 10.999 Ft / 15 kg
- egyet a felsőbb kategóriából: 19.899 Ft / 11,4 kg
- és lássunk egy tápot, amit sokan jó minőségűnek tartanak, azonban az összetétel az ellenkezőjét mutatja: 18.999 Ft / 15 kg

A tápokról őszintén

A kutyának nincs meghatározott minimális szénhidrátszükséglete, ezért a tápgyártók nem kötelesek feltüntetni a szénhidráttartalmat a tápok címkéjén. Azonban a legtöbb tápban nagyon magas, 40-50% körüli a szénhidráttartalom. Ennek több oka is van: egyrészt olcsó alapanyag, másrészt a keményítő szükséges ahhoz, hogy a tápszemcsék egyben maradjanak.

A fehérje forrása is számít: míg az állati eredetű fehérjének jó a biológiai hasznosulása, a növényi fehérjék nem teljes értékűek. A tápgyártók gyakran használják a növényi fehérjét, főként a gabonamentes tápok készítése során. Az állati eredetű fehérjék sem egyformák, nagyon gyakori, hogy húsipari melléktermék kerül a zacskóba minőségi fehérje helyett. Szót kell ejtenünk a tápgyártási eljárásról is: a legtöbb tápot extrudálási eljárással hőkezelik, ennek hatására megváltozik a fehérje aminosav szerkezete (a metionin és hisztidin meg is semmisül), romlik a minőség. A fehérjéből kivont értékes tápanyagokat később szintetikus aminosavakkal és vitaminokkal pótolják. Végezetül ne feledkezzünk meg az adalékanyagokról, tartósítószerokről, ízfokozókról és a színezékekről sem, amelyeket előszeretettel adják hozzá a tápokhoz.

Összefoglalva tehát, ne csak a számokat hasonlítsuk össze, amikor szembeállítjuk a tápokot a BARF étrenddel, hanem mérlegeljük azt is, hogy a pénzünkért cserébe mit kapunk minőségben. Az éveken át tartó helyes táplálást meghálálja kutyáink egészsége.



Rawsome Roxy

PORCIÓZÁS, TÁROLÁS



A nyerszetetés egyik sarkalatos pontja a húsok megfelelő tárolása és adagolása. A nyers húsok érzékenyek, így körültekintéssel kell őket kezelnünk. A mai bejegyzésben körüljárjuk a porciózás-tárolás témakörét.

Fagyasztás

A humán ételek tárolásánál megtanultuk, hogy a már kiolvadt élelmiszert nem szabad visszafagyasztani, azonban a kutyák emésztőrendszere más, mint az embereké, hiszen sokkal ellenállóbb, és a gyomruk is savasabb környezetű. Esetükben nyugodtan visszafagyasztathatjuk többször is a húsokat, csupán arra kell ügyelni, hogy a kiolvadt hús még hideg legyen, ne álljon órákig szobahőmérsékleten, és nyáron ne tegyük ki közvetlen napfénynek. A húsokat alapvetően fagyasztóban tartasuk, hűtőben ne tároljuk 2-3 napnál tovább őket. A fagyasztó ideális hőmérséklete $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Meddig áll el a hús a fagyasztóban?

A fagyasztás lassítja a romlási folyamatot, de nem szünteti meg teljesen. Érdeemes tisztában lenni azzal, hogy melyik hús, meddig áll el a mélyhűtőben. Az eltarthatóság függ többek között a hús típusától, csomagolásától és az állagától. A marha- és vadhúsok, illetve az egész baromfi 8-12 hónapig, a belsőségek és darált húsok 3-4 hónapig, a halak (zsírosságtól függően) 3-6 hónapig, a darabolt húsok pedig 8 hónapig

állnak el a fagyasztóban. Számít a csomagolás is: a vákuumcsomagolt húsok hosszabb ideig állnak el, még a belsőségek és halak is. Ha szaküzletben vásárolunk húsárut, a csomagoláson rajta lesz, hogy meddig őrzi meg a minőségét.

"Vadat és halat, s mi jó falat", avagy a kéthetes szabály

Ha frissen szerzünk vadhúsokat, halakat és bányahúst, fagyasszuk legalább 2 hétig, mielőtt a kutyának adnánk. Erre azért van szükség, mert a vadon/szabandon élő állatok gyakran parazitákkal fertőzöttek; a hosszú időn át tartó fagyasztás elpusztítja a húsokban található esetleges férgeket. A feldolgozókól a csomagolóüzemekbe érkezett friss húst ipari sokkolóban fagyasztják, és az állateledeles üzletekbe már fagyottan érkezik. A szaküzletben vásárolt fagyasztott hús csomagolásán rajta van a dátum, ami jellemzően hetekkel/hónapokkal korábbi, mint ahogy mi azt megvesszük. Ezeket a húsokat közvetlenül olvasztás után adhatjuk is a kutyának, de frissen vett vadhúsok esetén háztartási fagyasztóban elengedhetetlen a 2 hét.

Porciózás

A porciózásra a haladó barfosoknak általában megvan a maguk rutinja, most megosztom veletek, hogyan csinálom én:

Általában egy-másfél hónapra előre készítem el az adagokat. Attól függően, hogy mikor van időm a műveletre, hűtőben olvasztással kezdem, vagy rögtön kiteszem a pultra a húsokat. Tárolásra egy mélyebb tepsit és 2-3 fém tálat használok, és általában úgy helyezem el a húsokat, hogy ne érjenek közvetlenül egymáshoz, így gyorsabban olvadnak.

Előkészítem a dobozokat/zacskókat, egy külön erre a célra szánt nagyméretű vágódeszkát, gumikesztyűt, digitális konyhai mérleget, bárdot, vágókést és egy csirkebontó ollót. Először a csontos húsokkal kezdem az adagolást, ezután következik a színhús és a szív, majd jön a belsőség, végül pedig a zöldpacal. A konyhai mérleget már csak megszokásból használom, a legtöbb esetben grammra pontosan mérem ki szemmel az egyes alkatrészeket. Kezdőknek mindenképp ajánlom a használatát, kellő rutinnal később akár el is hagyható.

Amikor végeztem az adagokkal, beteszem őket a mélyhűtőbe, utána nekilátok az alkatrészeket újracsomagolni: típus szerint felcímkézem őket dátummal ellátva (pl. báránymáj 2020.11.03.), végül mennek szépen a jégre. A kiporciózott adagokat külön tárolom a címkézett húsoktól, utóbbiakról írok egy listát, hogy tudjam, mi van készleten. Amint minden a helyére került, jöhet a takarítás:

A tálakból összegyűjtöm a mioglobinos levet, az edényeket elmosogatom, majd bio tisztítószerrel áttörölöm a pultot és a mérleget.

Mindenki másképp csinálja

Vannak, akik körülményesnek tartják egyenként előrecsomagolni az adagokat, így alkatrészenként tárolják a húsokat, és pár napra előre hűtőbe teszik, és közvetlenül etetés előtt rakják össze a tálat.

A napi adag olvasztása

Tipp: A legegyszerűbb megoldás a napi ételadag olvasztására, ha etetés után áttesszük a fagyasztóból a hűtőbe a másnapi adagot. Zacskó esetén érdemes tálkába tenni, mert levet ereszthet.

Tipp II: Ha gyors megoldásra van szükségünk, tegyük a fagyott húst hideg vízbe: nemcsak biztonságosabb a melegvizes módszernél, de nem fő meg a külseje sem, ráadásul gyorsabban is olvad (Mpemba-paradoxon). Térfogattól függően félóránként cseréljük alatta a vizet!