

Förslag till naturlig utfordring av hundar

För att göra det enklare att hålla reda på vad som är bra att ge våra hundar och vad vi bör undvika, har jag sammanställt en lista att utgå ifrån. Till denna har jag tagit hjälp från Malin Ekbloms bok, "Naturlig utfordring av hundar" samt Anne-Li Strands bok "Min hund vill ha riktig mat".

Lämplig animalisk föda till hundar

- Rått magert kött, ej rå kyckling eller gris pga bakterier
- Kokt magert kött.
- Inälvsmat, lever max 5%, ej tarmar.
- Råa och kokta köttben från nöt, älg, ren och lamm, ta bort benmärgen.
- Kokt vit fisk, ej fet fisk som lax.
- Råa äggulor, kokta hela ägg och kokta krossade äggskal (ta bort hinnan i skalet).
- Animaliska fetter i begränsad omfattning.
- Eventuellt laktosfri filmjök/a-fil/yoghurt/keso.

Rått kött stimulerar till goda tarmbakterier och enzymer och är ett bättre alternativ än mjölkprodukter.

Omega 3 – Finns naturligt i feta fiskar. De bästa fiskarna är sill/strömming och makrill. Om din hund är allergisk mot fisk, är det bättre att välja ett algbaserat alternativ.

Råa ägg – Tidigare har man varnat för att ge hunden rå äggvita. Numera finns det belägg för att man kan ge det så länge man ger hela ägget, alltså både gula och vita.

Hundgodis – Spannmålsfria foderkulor, torkad vit fisk, torkad makrill, vom-mage utan fett, torkad frukt utan socker.

Var försiktig med

- Omega 3 från odlad lax. Välj hellre en omega 3 produkt som kommer från krillolja.
- Laktos och kasein (mjölksocker och mjölkprotein) kan orsaka allergiska reaktioner samt lägga sig som ett klister i tarmen. Undvik därför mejeriprodukter och ge aldrig onödiga mejeriprodukter som glass, hårdost och mjukost. De innehåller dessutom onaturliga tillsatser.
- Charkprodukter och processad mat avsedda för människor, t.ex blodpudding, skinka, korv, sylta, köttbullar och leverpastej. De innehåller mycket kolhydrater/sockerarter samt kryddor och tillsatser som inte är lämpligt för hundar.

Olämplig animalisk föda

- Rått kött från gris eller kyckling. Det kan innehålla campylobacter och salmonella.
- Kokta ben från får, gris, fisk eller kyckling/fågel. Dessa kan splittras och skada hunden.
- Hela kotletter och karrében från alla djur. De innehåller många små vassa ben.
- Feta köttkanter och kött med mycket insprängt fett.
- Hundgodis innehåller ofta mycket fett och kolhydrater, röksmak och andra onaturliga tillsatser.
- Tuggben av djurhudar är ofta kemikaliebehandlade.
- Grisöron och svansar är mycket feta.

Lämpliga vegetabilisk föda

Välj gärna kravmärkta produkter!

- Rotfrukter: Morötter, broccoli, blomkål, rödbetor, kålrot, palsternacka, sötpotatis/ jams.
- Grönsaker: Bladsallad, zucchini, gurka, bladkål, kinakål, vitkål, selleri, maskros, nässla, groblad, groddar, persilja, sparris, paprika, pumpa.
- Fukt och bär: Äpple, banan, päron, apelsin, melon, papaya, ananas, hallon, blåbär, lingon, kråkbär, hjortron.
- Neutralt kokosfett/MCT olja.

Var försiktig med

- Morötter då de innehåller mycket stärkelse.
- Söta frukter och grönsaker, t.ex. äpple, banan, päron och morot. Framförallt om hunden har problem med öroninflammationer och hudklåda.

Olämplig animalisk föda

- Spenat och rabarber innehåller mycket oxalsyra.
- Potatis, tomat och äggplanta är inflammationshöjande.
- Råa och kokta ärter samt bönor kan störa sköldkörteln.
- Lök kan leda till blodbrist.
- Choklad kan leda till dödsfall.
- Vindruvor och russin kan orsaka akut njursvikt.
- Nötter kan innehålla mögelsvamp som kan orsaka allergiska reaktioner och förgiftning.
- Vegetabiliska fetter som t.ex. margariner, rapsolja, solrosolja, majsolja och sojaolja. Dessa har gått igenom flera kemiska processer som gjort dem olämpliga som föda.

Kompletteringsfoder med naturliga näringsämnen

- **Kelp** - Torkad knöltång som innehåller vitaminer, mineraler och aminosyror. Bidrar även till en god matsmältning, friskare hud, päls och klor, samt en hög motståndskraft mot infektioner.
- **Nyponpulver** – Rikt på C-vitamin. Tillför näring till hud, bindväv, leder samt ligament. Bidrar till rörliga och smidiga leder och mindre smärta.
- **MSN** - En naturligt antiinflammatorisk svavelförening som är viktigt för djurens uppbyggnad av brosk, leder, senor, bindväv, skelett, muskler och päls.
- **Glukosamin** - Hjälper till att bevara friskt brosk och stimulerar nybildningsprocessen av skadat brosk.
- **Kollagen** – Ett protein som bygger upp stödjevävnad som hud, ben och senor. Kollagen utgör också strukturer i leder, ligament, brosk, bindväv, muskelvävnad, hår och klor.
- **Glutamin** – en aminosyra som stärker kroppens immunsystem, motverkar spridning av skadliga bakterier i tjocktarmen till andra delar av kroppen. Glutamin bidrar till en friskare tarmflora och kan läka en irriterad tarm.
- **Spirulina** – en alg som består till 60-70% av proteiner. Stärker immunförsvaret, främjar en friskare hud och päls samt hjälper till att rensa ut gifter från kroppen.

Dessa pulver kan med fördel blandas samman i en större behållare och strös över maten en gång om dagen. De finns att beställa från bl. a. svenska djurapoteket. Om du gör en blandning av alla eller några av dessa, se då till att multiplicera hundens dagsdos lika många gånger för alla sorter.