



## 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 bl.a. 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 kött från nöt och vilt, ej rå kyckling eller gris pga bakterier.
- Kokt magert kött från alla djur.
- Inälvsmat, lever max 5%, ej tarmar.
- Råa köttben från nöt och vilt, ta bort benmärgen.
- Kokt vit fisk, ej fet fisk som lax.
- Råa äggulor, kokta hela ägg och kokta finkrossade äggskal.
- Animaliska fetter i begränsad omfattning.
- Eventuellt laktosfri filmjök/a-fil/yoghurt/keso.

Rått kött stimulerar till goda tarmbakterier och viktiga matsmältningsenzymer och är ett bättre alternativ för tarmen än vad mjölkprodukter är.

Omega 3 – Finns naturligt i feta fiskar och det feta i viltkött. 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 –Torkad vit fisk, torkad makrill och torkade inälvor är bra att ge. Likaså torkad frukt utan socker. Även spannmålsfria foderkulor kan ges som hundgodis.

### Var försiktig med

- Omega 3 från odlad lax. Välj hellre en omega 3 produkt som kommer från krillolja eller fett från viltkött.
- 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 sådana som glass, hårdost och mjukost. De innehåller mycket 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 att äta.

### 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 vassa små ben.
- Feta köttkanter och kött med mycket insprängt fett.
- Hundgodis innehåller ofta mycket fett och kolhydrater samt röksmak och andra onaturliga tillsatser.
- Tuggben av djurhudar är ofta kemikaliebehandlade.
- Grisöron och svansar är mycket feta.

## Lämpliga vegetabilisk föda

Välj helst 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.
- Frukt och bär: Äpple, banan, päron, apelsin, melon, papaya, ananas, hallon, blåbär, lingon, kråkbär, hjortron.
- Neutralt kokosfett/MCT olja.

## Var begränsad 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.
- Spenat och rabarber innehåller mycket oxalsyra.
- Potatis, tomat och äggplanta är inflammationshöjande.

## Olämplig vegetabilisk föda

- Råa och kokta örter 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.

## Kompletteringsfoder med naturliga näringsämnen

Dessa pulver är bra näringstillskott och kan beställas från bl. a. Svenska djurapoteket ([www.svenskadjurapoteket.se](http://www.svenskadjurapoteket.se)) och Naturbalans ([shop.naturbalans.se](http://shop.naturbalans.se)).

**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** - Bevarar ett 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, 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.

**Organisk kalk** - Innehåller kalcium, magnesium och andra livsviktiga mineraler och spårämnen. Läs mer om Organisk kalk ([shop.naturbalans.se/alla-djur/hund/naring-halsa/naringstillskott](http://shop.naturbalans.se/alla-djur/hund/naring-halsa/naringstillskott)).