



Overgewicht bij de hond en kat

De laatste decennia is een flinke toename gezien in overgewicht bij mensen. Overgewicht is inmiddels niet alleen bij mensen een belangrijk en veelvoorkomend probleem. Minstens 35% van alle honden en katten in Nederland is te dik. Rondkijkend op straat en in de spreekkamer van een dierenarts lijkt dit percentage zelfs wel rond de 50% te liggen.

Veel eigenaren vinden het wel gezellig staan, zo'n dikke rode kater, een mollig Mopshondje of indrukwekkend brede Bull Terrier. Overgewicht brengt echter grote gezondheidsrisico's met zich mee en het is dan ook de hoogste tijd om in te grijpen.

Hoe weet u of uw dier te zwaar is? Wat is de reden dat uw dier te zwaar is geworden? Hoe zorgt u ervoor dat uw dier een paar pondjes kwijtraakt en hoe kunt u vervolgens dat gewicht stabiliseren? Op internet is enorm veel informatie te vinden, die helaas ook de nodige onwaarheden bevat. Deze brief, vanuit de dierenarts geschreven, biedt u duidelijke informatie met handige tips over overgewicht bij de hond en kat.

Is uw hond of kat te zwaar?

Voor de ene kat is drie kilo een perfect gewicht, terwijl een gewicht van zeven kilo een goed gewicht kan zijn voor een raskat als de Noorse boskat. Ook per ras kunnen de verschillen in het juiste gewicht groot zijn. Zo mag een teefje uit een lijn met kleinere typen Labradors beduidend minder wegen dan een reu die uit een lijn voortkomt met groter gebouwde Labradors.

Wat het ideale gewicht is, hangt dus onder meer af van de grootte en de bouw van het dier. Ieder dier moet dan ook individueel worden beoordeeld. Toch zijn er een aantal punten waaruit u zelf kunt afleiden of uw huisdier te dik is. Daarnaast bent u uiteraard altijd welkom bij uw dierenarts of dierenartsassistentte om het gewicht van uw dier te laten beoordelen!

Mogelijke kenmerken van een hond of kat die te zwaar is:

- Ribben die niet te voelen zijn
 - Ribben horen niet te zien, maar wel met gemak te voelen te zijn.
- Het ontbreken van een taille

- Bij het van bovenaf bekijken van uw dier hoort een taille te zien te zijn tussen de laatste ribben en de heupbotten. Dit stuk hoort dus smaller te zijn dan de ribben en ook smaller dan de heupen. Bij veel dieren is dit echter niet het geval en loopt het in één rechte lijn door of is het zelfs breder, vergelijkbaar met de "zwembandjes" bij mensen.
- Een duidelijk aanwezige buik
 - Van de zijkant bekeken hoort de buikwand vanaf de ribben naar achteren toe omhoog op te lopen.
- Verminderde activiteit (veel slapen, traag bewegen, weinig en slechts kort willen spelen) en/of een slecht uithoudingsvermogen
 - Medische oorzaken dienen uiteraard door de dierenarts te worden uitgesloten.

Gezondheidsrisico's

Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat overgewicht flinke risico's met zich meebrengt voor de gezondheid van hun dier. Onderstaand een overzicht van de gevolgen van overgewicht:

- Kortere levensduur
- Groter operatie risico
- Suikerziekte
- Verstopping of blaasontsteking door blaasgruis
- Verhoogde vatbaarheid voor ziekten door verminderde immuniteit
- Arthrose van gewrichten (gewrichtsslijtage) en andere meer plotseling optredende gewrichtsproblemen
- Huidproblemen (bv. door plooivorming van de huid of door het minder goed kunnen verzorgen van de huid)
- Vetbulten
- Hartaandoeningen
- Verhoogde vatbaarheid voor oververhitting
- Verminderd uithoudingsvermogen

Oorzaken

Overgewicht bij dieren ontstaat op dezelfde manier als bij mensen. Zodra een dier meer energie binnenkrijgt dan wordt verbruikt, zal overgewicht ontstaan.

-Voeding

Een hond of kat die teveel voer en teveel snoepjes aangeboden krijgt wordt op den duur te dik.

De energiedichtheid, de verteerbaarheid en de hoeveelheid voeding zijn belangrijk en zijn niet altijd even goed afgestemd op de behoeften van het dier, waardoor overgewicht kan optreden. Zo kan het geven van energierijke puppy- of kittenvoeding aan een dier van 8 maanden oud leiden tot overgewicht. Naast de gewone voeding zijn de tussendoortjes vaak een boosdoener, meer dan u misschien zou denken. Neem bijvoorbeeld twee kleine blokjes kaas voor een kat van een gemiddeld lichaamsgewicht...hoe erg kan dat nou zijn als het binnen 5 seconden is opgepeuzeld, vraag u zich af? Deze twee blokjes kaas voor de kat zijn echter vergelijkbaar met een dik belegde hamburger van 2000 kilocalorieën voor een

volwassen mens van een gemiddeld lichaamsgewicht....ongeveer de dagelijkse behoefte aan kilocalorieën!

-Beweging

Naast voeding speelt beweging een grote rol. Een schoothondje die drie keer per dag vijf tot tien minuten wandelt, heeft meer kans op het verkrijgen overgewicht dan de jachthond die drie keer per dag een uur de longen uit zijn lijf rent. Daarnaast zullen oudere dieren overgewicht ontwikkelen als ze niet minder gevoerd worden, aangezien ze minder bewegen dan voorheen.

-Ouderdom

Het minder actieve dagprogramma is niet de enige reden dat oudere dieren sneller overgewicht ontwikkelen. Oudere dieren hebben namelijk een lager basaal energieverbruik dan jongere honden, waardoor de energiebehoefte lager ligt.

-Efficiënte stofwisseling – rasverschillen

Enkele rassen staan bekend om hun efficiënte stofwisseling. Dit kan erg frustrerend zijn, aangezien zo'n hond met dezelfde hoeveelheid voer en lichaamsbeweging als de buurhond van een ander ras toch echt aan overgewicht lijdt, terwijl de buurhond ergerlijk slank blijft.

-Efficiënte stofwisseling – castratie / sterilisatie

Vaak wordt castratie of sterilisatie door eigenaren gezien als de grote boosdoener bij het optreden van overgewicht, waartegen niets te doen zou zijn. Dit is gelukkig niet het geval. Het is inderdaad zo dat de stofwisseling van dieren langzamer wordt zodra ze gecastreerd of gesteriliseerd zijn. Dieren worden dus eigenlijk een stuk efficiënter qua energieverbruik en hebben daardoor minder energie nodig. Als we ons dit echter realiseren kunnen we een toename van gewicht na de operatie voorkomen door het dier ongeveer driekwart van de hoeveelheid voer te geven die het dier voorafgaand aan de operatie kreeg.

-Medische oorzaak

Sommige medicijnen, zoals bijvoorbeeld corticosteroïden, kunnen onder meer door een toename van de eetlust leiden tot overgewicht. Af en toe ligt een medische aandoening ten grondslag aan het overgewicht (bijvoorbeeld een schildklier die niet goed werkt of een overproductie aan hormonen van de bijnierschors). Een dierenarts zal deze oorzaken uit kunnen sluiten door het stellen van de juiste vragen en het uitvoeren van lichamelijk en eventueel aanvullend onderzoek.

Preventie van overgewicht

Alles wat er niet aan komt, hoeft er ook niet af. Dat klinkt simpel, maar zo simpel is het gelukkig ook. Als uw dier eenmaal te zwaar is, dan kan het – zowel voor uw dier als voor u! – best lastig zijn om uw dier de overtollige kilo's weer kwijt te laten raken. Zoals in zoveel gevallen is ook bij overgewicht voorkomen beter dan genezen.

Heeft uw dier een gezond gewicht, probeer dit dan op peil te houden door onderstaande tips:

- Twijfelt u welk voer het beste is voor uw dier? Vraag uw dierenarts om advies.
- Zorg ervoor dat de voeding optimaal is afgestemd op de energiebehoefte, leeftijd, conditie en levensfase van uw dier.

- Op de verpakking staan vaak richtlijnen die u kunt gebruiken om uw dier de juiste hoeveelheid voer te geven. Deze hoeveelheden zijn echter vaak aan de ruime kant en gebaseerd op een flink aantal uren lichaamsbeweging per dag, waarvan bij binnenkatten en bepaalde honden geen sprake is. Daarnaast is de energiebehoefte van dieren niet gelijk, waardoor deze maten slechts grove richtlijnen zijn.
- Het continu beschikken over een gevulde bak met brokjes wordt bij de kat veel toegepast. Helaas blijft bijna geen enkele kat hiermee op gewicht! Het tweemaal daags voeren van een kat, zoals ook bij de hond wordt aangeraden, is dan ook veel verstandiger.
- Geef liever geen tussendoortjes, dit is ook beter voor het gebit. Met een extra knuffel, wandeling of spelletje kun u uw dier ook belonen en verwennen en vaak hebben ze hier langer plezier van dan de paar seconden waarin het snoepje naar binnen wordt gewerkt.
- Zorg ervoor dat uw dier voldoende beweging krijgt.
- Het is belangrijk om uw hond of kat regelmatig te wegen. Op die manier kunnen er tijdig simpele veranderingen in een voer- en mogelijk bewegingsschema worden doorgevoerd, zelfs nog voordat er sprake is van overgewicht.

Tips voor afslanken

Door uw dier af te laten vallen kunt u ervoor zorgen dat uw dier zich fitter voelt, minder kans heeft op het ontwikkelen van allerlei vervelende aandoeningen en een langer leven zal kunnen leiden. Onderstaand enkele tips om uw dier weer slank te krijgen:

- Laat uw hond of kat nooit vasten! Vasten is inefficiënt en bovendien schadelijk voor de gezondheid.
- Zorg ervoor dat één persoon in huis de hond of kat te eten geeft, zodat deze persoon precies weet hoeveel het dier binnenkrijgt. Dieren zijn er meester in om te doen alsof ze nog geen eten hebben gekregen die ochtend!
- Weeg met een maatbeker of keukenweegschaal de berekende hoeveelheid eten af.
- Verdeel de hoeveelheid voer die uw dier op één dag mag hebben bij voorkeur over twee porties ('s ochtends en 's avonds).
- U kunt ook overstappen op een professioneel dieetvoer, verkrijgbaar bij de dierenarts. Met deze voeding kan de voerbak tenminste nog aantrekkelijk gevuld worden, terwijl uw dier minder kilocalorieën binnen krijgt. Daarnaast is de hoeveelheid eiwit voldoende voor het behoud van spieren en voelt uw dier zich prettig verzadigd door het verhoogde vezelgehalte. Let op: sommige typen dieetvoer uit dierenwinkels hebben onvoldoende effect of werken zelfs averechts, dus bespreek met uw dierenarts welk type voeding het meest optimaal is.
- Een voerautomaat die op gezette tijden voer geeft kan een goede oplossing zijn als uw kat of hond de hele dag achter u aanloopt en bedelt om eten. Uw dier weet al gauw dat het voer uit het apparaat zal komen en niet meer vanuit u en zal richting voerautomaat lopen als zijn of haar maag begint te rommelen.
- Hebt u meerdere dieren in huis? Voer dan uw dieren apart, bijvoorbeeld in een bench, in de badkamer of desnoods op het toilet. Hebt u een slanke lenige kat en een te stevige, minder lenige kat, dan kunt u de voerbak van de

lenige kat bijvoorbeeld op een hoge kast plaatsen, zodat de andere kat er niet bij kan. Als uw slanke kat of hond telkens wat eten laat staan, wat vervolgens wordt opgegeten door de te dikke kat of hond, geef dan vaker op de dag een kleinere portie, die wel in een keer wordt opgegeten.

- Geef geen tussendoortjes meer. Wederom: uw dier zal langer plezier hebben van een extra knuffel, wandeling of spelletje dan van de snelle versnapering en is meer gebaat bij een gezond lichaamsgewicht!
- Eventueel kunt u wat brokjes van de ochtend- en avondportie achterhouden als gezond tussendoortje, zonder dat u daarmee het aantal kilocalorieën van die dag verhoogt. Dit kan bijvoorbeeld praktisch zijn bij de training van een hond, maar ook bij het stimuleren van beweging bij een hond of kat.
- Vertel mensen in uw omgeving dat uw dier op dieet is en dat ze dus geen extraatjes mogen geven. Bij een buitenkat kan worden overwogen een kaartje met deze dieetwaarschuwing aan de halsband te hangen.
- Bewegen is het absolute sleutelwoord om af te vallen.
 - Denk voor een hond niet alleen aan extra wandelen, maar bijvoorbeeld ook aan fietsen met uw hond. Deze rechtlijnige beweging is ideaal voor spieropbouw en vetverbranding, terwijl de gewrichten minimaal belast worden. Dit in tegenstelling tot spelen met een bal of frisbee, waarbij honden vaak de meest rare sprongen maken, soms met vervelende gevolgen voor de gewrichten. Naast fietsen is zwemmen door de onbelaste beweging ook voor dieren met gewrichtsproblemen en voor sterk obese dieren een ideale manier van lichaamsbeweging.
 - Om beweging bij katten te stimuleren kunt u het voer verspreiden door het hele huis. Daarnaast zijn er voor katten in de dierenwinkel allerlei leuke spelletjes te koop, zoals bijvoorbeeld speelgoedmuizen aan touwtjes.
 - Een voerbal is zowel voor de hond als voor de kat een mooie oplossing om beweging te stimuleren en de maaltijd wat langer te laten duren dan één minuut. Dit is een ovale of ronde bal met gaten (waarvan de grootte vaak is in te stellen), waarin de ochtend- of avondmaaltijd kan worden gedaan en waarbij uw dier de bal zelf moet laten rollen om er brokjes uit te krijgen. Veel dieren vinden deze jacht op hun eten enorm leuk!
- Neem de tijd! Te snel afvallen is ongezond.

Verander het voerregime en het bewegingspatroon geleidelijk, zodat uw dier en uzelf eraan kunnen wennen.

Zeker bij katten is het onverantwoord om uw dier van de ene op de andere dag op een streng dieet te zetten. Bedenk dat 500 gram afvallen voor een kat van vier kilogram overeenkomt met een mens van 80 kilogram die maar liefst tien kilogram afvalt!

Het afvallen van 1% tot maximaal 2% van het lichaamsgewicht per week is ideaal. Het duurt dan ook zeker een half jaar tot een jaar voordat een kat van 6kg naar 4kg of een hond van 30kg naar 20kg is afgevallen, dus wees geduldig.

- Weeg uw hond of kat regelmatig om te controleren of het afvallen volgens schema gaat.

Professionele hulp?

Veel dierenartsenpraktijken bieden gewichtsconsulten aan. Informeer eens naar de mogelijkheden bij uw dierenarts.

Last update: October 2014

Copyright: VetVisuals® International

Dierenartspraktijk Krommenie
Noorderhoofdstraat 24
1561 AV Krommenie
075-6281406
info@dierenartsenpraktijkkrommenie.nl
www.dierenartspraktijkkrommenie.nl