

Små förändringar i kosten kan innebära stora förbättringar i hälsa

Ann-Marie Hammarlund har i femtio år intresserat sig för utfodring och uppfödning. För att namnge sina dalmatinerkullar har hon gått alfabetet runt nära tre gånger och intresset för utfodring har hon delvis fått från sin far som födde upp både hästar och hundar. Många av hennes erfarenheter och upptäckter betyder mycket för andra hunduppfödare och hundägare.

Ungefär en gång per år håller Ann-Marie Hammarlund **kurs i hundutfodring** i Svenska Hunduppfödareföreningens regi. Därutöver deltar hon i konferenser runt om i landet och är en eftertraktad föreläsare. Hon har hjälpt åtskilliga hundägare med olika problem som kunnat lösas genom ändrad kost. Det har varit alltifrån enklare problem som fetma till mer komplicerade besvär som klåda och mag- tarmstörningar.

"**Naturens egen förmåga är så fantastisk**", säger Ann-Marie. När hundarna får möjlighet att vara naturliga, klarar de långt mer än vi människor många gånger kan tro. Ann-Marie fick redan för fyrtio år sedan se hur hennes dalmatinertikar hämtade ägg från sprätthönsen i trädgården. Sedan sprang de in till sina valpar, krossade där ägget, slickade snabbt i sig äggvitan och pep med ett speciellt ljud. Valparna kom rusande och åt upp äggulan. (Varför tiken själv åt upp äggvitan, förklaras längre ner i denna text). "Jag tar lärdom av sådana här upplevelser", säger Ann-Marie. Det finns en mening med det hundarna gör då de får agera utifrån sin egen natur.

Ann-Marie förespråkar **foder med riktigt kött** och bakat fullkornsvete med tillsats av fullvärdigt vitamin- och mineralfoder samt fleromättat fett.

Fördelen då man blandar maten själv är att hundar som lätt lägger på hullet kan få en mindre fodergiva, men full dosering av vitaminer och mineraler.

Då det gäller *helfoder* säger Ann-Marie: "ändra inte på fodret om hunden mår bra av det" (kurs hösten 2004).

EGEN RUTA 1 *****

En solskenshistoria

Egentligen borde jag hålla mina egna erfarenheter utanför en artikel som denna, men det är en solskenshistoria som jag gärna vill delge läsarna.

Min samojedtik blev **vid två års ålder** sjuk på flera sätt. Hon kräktes blod, hade klåda, blev halt och fick ögoninflammation. Åtta besök på djurkliniken (under en sommar) gav diagnoser som växtvärk, atopi och magkatarr. Hältan satt i under nio månader, vi missade hela träningsäsongen. Hennes tårkanaler var tilltäppta och spolades under sövning.

Redan vid sex månaders ålder hade hon haft **tre urinvägsinfektioner** med antibiotikabehandling (eller en enda lång infektion som gick över först då kuren varade tio dagar istället för sju). Hon fick efter det inte äta helfoder, eftersom äggvitemolekyler från fodret hamnade i urinblåsan på vilka bakterierna fäste.

Därefter fick hon en infektion på vulva, som behandlades med

antibiotika. Hon fick ett litet ytligt sår på örat som inte läkte. Hon fick fukteksem osv.

Klådan och kräkningarna kunde jag själv konstatera att de hade med hennes löp att göra. Klådan började strax innan löpet och hade/har troligen med en östrogenkänslighet att göra. Diagnosen efter hudbiopsi var atopi. Kräkningarna var som graviditetsillamående efter höglöpet (oparad förstås) och blodet kom sig av att hon åt gräs och gräset skadade slemhinnorna.

När min tik var två och ett halvt år (fortfarande halt), fick jag möjligheten att kontakta Ann-Marie. Ett år senare, hösten -04, **sprang tiken en mil med belastning** (jag tränar drag) flera gånger i veckan. Så gott som alla hennes besvär är borta, till och med de rödfärgade områdena kring mungipor och svanskörteln. Under hennes senaste löp (hösten -04) var klådan obefintlig och kräkningarna uteblev.

Det är som trolleri, men egentligen inte alls. Det har varit en lång och långsam process att få henne frisk. Den har krävt **noggrannhet i utfodring** och jag har haft ett fantastiskt kunskapsmässigt stöd från Ann-Marie.
RUTA 1 HIT *****

Samband mellan utfodring och sjukdom

Under kursen i utfodring (november - 04), berättade Ann-Marie om hundar som hon har hjälpt. Det finns ett klart samband mellan utfodring och sjukdom.

Små förändringar i kosten kan betyda stora förbättringar i hälsa. I många fall handlar det om vårt, människans, förhållningssätt till våra hundar. Det händer att hundägare säger att deras hund äter *samma mat* som de själva, berättade Ann-Marie. Sanningen är att hunden får det som blir över och det är inte särskilt bra hundmat.

Det är också vanligt att hundarna får mat efter *människans behov*, men vi fungerar olika i vårt sätt att smälta och tillgodogöra oss maten (metabolism). Hundar har en kortare tarmkanal än vad människan har, som ett exempel.

Om hunden får *för mycket kött* kan det leda till en obalans mellan kalcium och fosfor, vilket i sin tur kan leda till skelettproblem. I det vilda får hundar/vargar i sig vegetabilier när de fäller ett byte. Det första som äts upp är maginnehållet.

"Det är vår skyldighet att ge varje enskild djurart som vi har i vår vård, den mat, den näring de behöver", säger Ann-Marie.

Hon är kritisk till människor som vill göra sin hund till *vegetarian*. Hundarna är rovdjur och kan få dåliga blodvärden och andra brister om de inte får i sig de proteiner och livsviktiga aminosyror som särskilt finns i animalisk föda. Risken finns att hunden inte täcker sitt järnbehov. Hundar äter även vegetabilier, men de har mer en funktion som bukfyllnad för dem.

Näringsämnen kan delas in i de energigivande och de icke energigivande.

De som ger energi är proteiner, fett och kolhydrater. Övriga är vitaminer, mineraler, spårämnen och vatten.

Bra proteiner finns i kött och ägg. För hundar finns tio essentiella (livsviktiga och som inte kan produceras i den egna metabolismen) aminosyror. Aminosyror är de byggstenar som bildar proteiner. Kött och ägg är mest rika på dessa, men de finns även i mjölk och fisk.

Protein och järn

Ju rödare ett kött är och ju mörkare en föda är, desto mer **järn** finns det i den. Mjölk är järnfattig, medan äggulan är rik på järn. Nötkött innehåller mer järn än ljust kött som t ex kyckling. Blod är

också järnrikt och det är något som vilda hundar/vargar får i sig, men som saknas i våra tamhundars föda.

Blodpudding är rik på järn, men då ska man baka den själv. Den köpta blodpuddingen innehåller rågmjöl, vilket inte är lämpligt för hundmagen. Det är även mycket socker och kryddor i den som bör undvikas.

Då **järntillskott** (flytande) ges till hund, ska det ges utanför måltiden då järn och E-vitamin är antagonister, dvs de förstör varandras upptag i kroppen. För att ta upp järnet behövs vissa B-vitamin, vilket även gäller människor. Vid järnbrist blir hundens tandkött blekt.

Muskelkött från nöt är det bästa köttet för hundar, menar Ann-Marie. Det är dessutom järnrikt.

Fläskkött ska inte ges som primär proteinkälla till hund, det kan ge dålig hud och päls. Det innehåller mindre mängd järn än nötkött. Dessutom finns risk för pseudorabies, speciellt om köttet kommer från ett annat land. Smittan går inte på människor, men är dödlig för hundar. Om hunden får fläskkött ska det vara väl genomkokt.

Även kött från fågel ska kokas väl då det kan bära med sig salmonellasmitta eller campylobacter. Fågelköttet har också en mindre mängd järn än nötkött.

Fårkött (lamm) kan man gärna ge till hund. Om man ger det rätt ska det först ha varit fruset. De parasiter som kan finnas i fårkött försvinner vid djupfrysning. En del hundar äter inte fårkött. Fettet innehåller speciella ämnen som ger en lukt som vissa hundar inte gillar.

Ägg

Den råa äggulan är "en av naturens mest fantastiska uppfinningar" (A-M Hammarlund under föreläsning).

Äggulan innehåller alla tänkbara näringsämnen.

Man bör aldrig ge rå äggvita till hund då den innehåller ett ämne som förstör upptaget av biotin (ett B-vitamin). Däremot kan hunden få kokt äggvita. Ett löskokt ägg vara lämpligt, där äggvitan koagulerat, men gulan är lös.

Mjök

Ann-Marie rekommenderar att inte ge mjölkprodukter och kött i samma fodergiva. "Det är ingen vits med att göra det", säger hon.

Vuxna hundar behöver inga mjölkprodukter. "Mjök finns bara i tuttar", som Ann-Marie säger och förespråkar naturens egen väg, dvs mjök ges bara till valpar under sex månader.

Undantaget är vispgrädde som kan ges till vuxen hund med magkatarrbesvär. Om hundens mage kurrar och den inte vill äta, kan den få ett par matskedar vispgrädde (ovispad). Då slutar magen kurra och de flesta hundar blir hungriga efter en stund.

För att valpar ska bibehålla aptiten rekommenderar Ann-Marie att man tillsätter citronsyra i vällingen (1/2 tsk till 2,5 dl välling). Dessutom spjälkar citronsyran upp mjölkproteinets så det blir mer lättillgängligt.

Ann-Marie hjälpte en hund med **dålig hud och päls**. Den fick en ny foderstat, men blev inte bättre så som förväntat. Efter ett tag fick hon veta att ägaren gav hunden mjök varje morgon. När det upphörde blev hunden så fin att den tog BIS en tid efteråt.

Fetter

Fleromättat fett är livsnödvändigt för hundar. Vid brist kan en matsked solrosolja i maten täcka behovet för medelstor vuxen hund. Obs, överdoseras det fleromättade fettets kan det istället leda till brist på A-vitamin.

Ett ökat intag av fleromättat fett ökar behovet av E-vitamin. E-vitamin behövs för upptaget av A-vitamin. Brist på fleromättat fett ger ofta symtom som klåda i öronen och/eller på tassarna.

Solrosolja innehåller en stor mängd fleromättade fetter (bl a linolsyra och linolensyra), men även rapsolja (matolja) är bra, liksom majsolja. Omega 3 och 6 finns också i dessa oljor.

I den litteratur Ann-Marie gått igenom rekommenderas solrosoljan till hund som den olja som ger bäst resultat. Däremot har inte hundar behov av olivolja då den är enkelomättad.

Yngre hundar upp till 2-2,5 år som får ett helfoder för vuxna hundar, behöver ett extra tillskott av fleromättat fett. Detta tillsätts med en matsked solrosolja per dag till hund av medelstor ras.

En torr och risig päls är ofta symtom på brist. De kan bli bra på några veckor om de får tillskott av solrosolja.

En hund som Ann-Marie mötte hade gått på långa utredningar för den dåliga pälsen och diagnostiserats för allergier. Efter sex veckor med en matsked solrosolja per dag var hunden bra.

En annan grupp hundar som Ann-Marie ofta möter är de **över fyra år** och med symtom som risig päls, klåda, torr hud och/eller mjäll. Detta är tecken på **brist av mineral och spårämnen** och de behöver tillskott av t ex havsalger.

Om hunden behöver gå upp i hull, tillsätter man mer **animaliskt fett**, t ex smör eller ister. Smöret breds på en rostad brödbit och ges vid sidan av måltiden (orostat bröd är för mjukt och färskt). Brödet gör att hunden tål fett, vilket magra hundar kan ha svårt att göra.

Hundar med en underfunktion i bukspottkörteln tål inte fett. Deras avföring blir gul och lös då de får i sig för mycket fett. Då kan man testa att ge

dem en rostad dubbelmacka med litet Bregott mellan. Successivt ökar man fettmängden och ser hur mycket de tål och de får möjligheten att lägga på hullet.

Kolhydrater

"Hunden är ingen stor grönsaksätare", säger Ann-Marie och förklarar varför de inte kan tillgodogöra sig grönsaker och spannmål på samma sätt som vi människor. Hunden har en kortare tarmkanal som är dålig på att ta upp näringen ur råa grönsaker.

Råa grönsaker ger Ann-Marie bara i bantningssyfte till hundar med överviktproblem. Då mixar hon morötter, vitkål, tomat, salladskål mm och byter ut en del av fodergivan mot denna blandning.

När man blandar maten själv, tex med kött och bakat vete ges fortfarande full dos av vitaminer och mineraler.

Använder man ett **helfoder** och byter en del mot grönsaksblandningen, bör man tillsätta extra vitaminer och mineraler för att täcka den lucka av dessa som uppstår.

Vete menar Ann-Marie är det bästa spannmålet och tillsammans med muskelkött, företrädesvis nötkött, täcker kombinationen de livsviktiga aminosyrorna.

Mjölprotein och majs kompletterar varandra på samma sätt och därför är det alltid majsavvälling som bör ges till valpar. Köttmjöl passar på samma sätt ihop med majs.

När man ger hundarna hemlagad mat ska **spannmålet** kokas minst dubbelt så länge som när vi lagar det åt oss själva, för att hunden till fullo ska tillgodogöra sig näringen. Om man ger hunden ris, ska det helst vara grötris som kokas i vatten och riset ska kokas dubbla tiden,

vilket innebär nästan dubbla mängden vätska.

Pasta bör inte ges till hundar med känslig mage, då är det bättre med grötris. Majs och korngryn är också bra spannmål, men som sagt, koka dubbla tiden.

Vete som ges till hundar är företrädesvis bakat vete. Det finns att köpa som hundfoder och blandas med kött, ett vitamin- och mineraltillskottsfoder samt solrosolja.

Råg bör inte ges till hundar (även om det är bra för människor). Det påverkar magen och ger gärna en lös och lucker avföring samt gaser. Hunden kan dessutom få hudproblem av råg.

Morötter förknippas vi med A-vitamin. För oss människor är det så att karotinet i morötterna *omvandlas* till A-vitamin. Hundarna är dåliga på att omvandla karotinet till A-vitamin, de behöver A-vitamin i annan form.

Lök är giftigt för hundar, även vitlök. Lök förstör blodbilden och hunden kan få anemi (blodbrist).

Vill vi ge hundarna **grönsaker** för dess näring, ska de vara välkokta och väl mosade. Tänk dock på att de ofta är besprutade.

Potatis är en basisk föda, vilket kan vara bra vid vissa magproblem. Den ska då vara välkokt och väl mosad.

Vitaminer och mineraler

Balansen mellan olika näringsämnen är lika viktig som mängden av dem. Både över- och underdosering kan leda till försämrat upptag av olika näringsämnen.

Växande valpar över fyra månader har ett dubbelt så stort behov av vitaminer och mineraler, jämfört med vuxen hund av samma ras. Näringsstillskottet för valpen räknas ut på rasens vuxna vikt och alltså inte på valpens egen vikt.

Kortisonmedicinering kan ge en mineral- och spårämnesbrist då kortison försämrar mineralupptaget.

De **vattenlösliga vitaminerna C och B** kan inte överdoseras. Överskottet försvinner ut ur kroppen igen. Dock om en hund äter en hel burk med B-vitamin i ett svep kan det ge en toxisk (förgiftande) effekt.

De **fettlösliga vitaminerna** lagras i kroppen och dit räknas A, D och E.

Om hunden får för stor dos av **D-vitamin** finns risk för skelettskador och skador på hjärtmuskulaturen.

Enligt NEC-normen (*National Research Council*) ska förhållandet vara en del E-vitamin, tio delar D-vitamin och hundra delar A-vitamin (eller 1/10 D- mot A-vitamin och 1/10 E- mot D-vitamin).

För **E-vitamin** finns inga belägg, säger Ann-Marie, för att den kan överdoseras med negativa effekter.

Hunden har en relativt stor tolerans för extra tillskott av **A-vitamin**, men överdosering kan på sikt ge biverkningar. D-vitaminet däremot är lätt att överdosera med negativa effekter.

A-vitaminet är det så kallade växt-vitaminet. Det ska alltid vara minst tio gånger mer A-vitamin än D-vitamin, annars kan det uppstå A-vitaminbrist. A-vitaminet är också slemhinnornas och hudens vitamin.

Rinnande ögon, förhudskatarr, tikvalpar med flytningar från vagina som kan leda till urinvägsinfektion, är symtom på A-vitaminbrist.

Hos **valpar och unga hundar** är A-vitaminbrist inte ovanligt. Istället för att åtgärda orsaken (som är så enkel som att ge dem A-vitamin) har man börjat acceptera att valpar har olika infektioner i slemhinnorna, vilket kan leda till

bakteriella sekundära infektioner och då krävs givetvis antibiotika. Det är ögoninflammationer, halsinfektioner och att tikvalpar har flytningar från vagina, med urinvägsinfektioner till följd. Dessa urinvägsinfektioner betraktas som normaltillstånd tills tiken har löpt första gången, **vilket Ann-Marie inte vill acceptera.**

Ann-Marie hjälpte en hanhund som var sju år och som i hela sitt liv haft förhudskatarr. Han hade fått fyra-fem antibiotikakurer per år mot katarren. Efter tillskott av A-vitamin försvann problemen på en relativt kort tid.

Det är dock svårt att få tag på A-vitamin som inte innehåller D-vitamin. Använder man de produkterna är det lätt att istället överdosera D-vitaminet.

När hunden ges extra A-vitamin behöver man se till att man täcker E-vitaminbehovet. E-vitamin behövs för upptaget av A-vitamin.

Lever innehåller A-vitamin, men kan inte användas för att täcka hundens A-vitaminbehov. Halterna är mycket höga och varierande, det går inte att dosera. Dessutom är lever purinhaltig, vilket kan leda till hudproblem.

Man ska inte ge extra A-vitamin till dräktiga tikar, det kan leda till fosterskador. Däremot behöver tiken extra A-vitamin direkt efter valpningen då modersmjölken är extra A-vitaminrik.

C-vitamin kan hunden i viss mån syntetisera i sin metabolism. Människan kan det inte alls, medan smågnagare har en utmärkt förmåga att framställa sitt eget C-vitamin.

Vid speciella **påfrestningar** kan hunden behöva extra C-vitamin. Dit räknas dräktighet och att växa fort, dvs vara valp. Slädhundar som deltar i stora tävlingar behöver också extra C-

vitamin. Påfrestningarna på dem är både kroppslig och mental.

Om man vill tillsätta C-vitamin kan en knivsudd askorbinsyra, vilket är samma sak som C-vitamin, vara lämpligt för medelstor ras. På apoteket finns 300 mg tabletter med C-vitamin som kan doseras för hund, t ex en tablett om dagen för medelstor ras.

Kalcium-fosfor-balansen är väldigt viktig och den är alltid rätt i de fabricerade helfodren.

Andra näringsämnen kan variera, men kvoten mellan kalcium (kalk) och fosfor är alltid samma. Den ska vara en del fosfor och 1,2-1,4 delar kalk.

Om man ger hunden **extra kalk** och det blir för mycket, blir avföringen vit, när den legat och torkat några dagar. Kalköverskottet tar då med sig andra mineraler och spårämnen ut och hunden kan få brister på dessa.

Äter hunden helfoder behövs inte kalk som tillskott.

Kött, bröd och spannmål är **rika på fosfor**, men kalkfattiga, vilket man bör tänka på när man lagar egen hundmat. Fosforfri kalk (mjölktsyrad kalk) finns att köpa på apoteket.

Fosfor finns i stora mängder i vetekli och vetegroddar. Där är halten fem till åtta gånger högre än i kött och dubbelt så hög som i äggula. Alla kostfiber är rika på fosfor.

För mycket fosfor kalkar ur skelettet och kan leda till olika problem.

Överskott av mineraler går ut via urin och avföring, men de tar då med sig även andra mineraler ut, som det istället kan bli brist på.

EGEN RUTA 2 *****

Sagans slut

Vad blev då rekommendationerna för min tik, då för snart ett och ett halvt år sedan. Jo, hon fick till en början en diet

för magen (se recept nedan) under en vecka.

Därefter fick hon ett bakat vetefoder som innehåller en viss mängd fleromättat fett samt ett kalköverskott för att väga upp fosforöverskottet i köttgivan, dvs rått magert nötkött. Jag gav henne också en kur tarmbakterier för att få magen i balans.

Till fodret tillsattes A-E-vitaminolja (E-vitamin behövs för upptaget av A-vitamin), solrosolja och ett kosttillskott av vitaminer, mineraler och spårämnen. Hon har också under en period fått flytande järntillskott. Till sist tillsattes även alger till hennes mat.

Som **godis** har uteslutits kulor av helfoder, kattmat (torrfoder), tuggisar av hud, grisöron, mattes ostsmörgåsar med råg, torkad blodpudding, torkad lever.

Istället får hon som godis små kulor av det bakade vetet (hennes foder) och ibland torkar jag nöthjärta. Och hon får råa mägben att gnaga på och hårda hundkex bakade på fullkornsvete. Ibland får hon en skiva rostat bröd.

UTA 2 HIT

EGEN RUTA 3

Ann-Marie Hammarlunds dietprogram för krassliga hundmagar

Denna diet är bättre än enbart risavkok och ris med kokt fisk som är en näringsfattig diet. Med denna får de i sig vad de behöver.

Man behöver:

- Maizena majsstärkelse
- köttbuljong
- citronsyra
- Dextropur (druvsockerpulver, ej tabletterna)
- äggula
- vispgrädde
- rostat bröd
(vetefranska/formbröd utan råg)

- extra mager nötfärs, lägre än 10% fetthalt (ju rödare, desto mindre fett).

Dietsoppa

1. Koka 3-4 dl vatten och red med så mycket maizenamjöl att det blir en tjock kräm
2. Koka tills den klarnar, ett par minuter.
3. Tillsätt 1-1,5 köttbuljongtärning, 1/2 tsk citronsyra och en rågad msk druvsocker.
4. Späd därefter med kallt vatten till en tjock soppa.

Dietsoppan serveras tre gånger per dag med en äggula i ett mål och ett par matskedar vispgrädde (ovispad) i de övriga två målen. Till varje mål ger man en eller flera rostade skivor formfranska. Mellan dessa mål ges två mål med enbart rå, extra mager nötfärs. Till hund av **medelstor ras** ges ca 100 g kött per mål.

Mål 1: dietsoppa, 1 äggula, rostat bröd

Mål 2: rå, extra mager nötfärs (100 g)

Mål 3: dietsoppa, 1-2 msk vispgrädde, rostat bröd

Mål 4: rå, extra mager nötfärs (100 g)

Mål 5: dietsoppa, 1-2 msk vispgrädde, rostat bröd

Måltiderna fördelas jämt över dagen. Dosera efter behov, dietsoppan ger vätska och energi, rostat bröd ger mättnad. Öka det rostade brödet då hunden mår bättre och är hungrigare.

Om hunden är dålig på att äta, doppas det rostade brödet i soppan och hunden matas tills den börjar äta själv.

Dietprogrammet ges i högst sju dagar som enda mat, utan extra tillskott av vitaminer och mineraler. Därefter sker en mjuk övergång med soppa och rostat bröd på morgonen och de två köttmålen

drygas successivt ut med vegetabilier, såsom mycket välkockt ris, mannagryn och/eller rostat bröd. Efter ytterligare någon vecka tillsätts ett fullvärdigt vitamin- och mineraltillskott samt lite solrosolja. Och så småningom sker en gradvis övergång till hundens vanliga foderstat.

Hundens blodpudding görs enligt kokbokens recept, men man byter ut och utesluter vissa ingredienser:

- Råg byts mot vete samt lite korn (suger upp vätska).
- Alla kryddor och socker tas förstås bort.
- Fläskfett ersätts med fett från nötkött.
- Blod bara från nöt.

Utfodring med denna blodpudding kan rehabilitera leversjuka hundar. Blodet saknar purin, som finns i kött och i högre koncentrat i inälvsmat. Organsjuka hundar tål inte purin. Andra proteinkällor för dem är extra magert nötkött, ägg och keso.

RUTA 3 HIT

EGEN RUTA 4

Ann-Marie Hammarlunds olika kosttillskott säljs på postorderfirman Häromi. Under sina föreläsningar vill hon inte göra reklam för preparaten, men då de i vissa fall är de enda som finns på marknaden är det av värde att veta var man får tag på dem.

Det bakade vetet tillverkas av Magnusson Petfood.

SKK har gett ut *Hundmatboken*, av Marie Sallander. Där finns information om de olika näringsämnen.

RUTA 4 HIT *****

Helena Björk
frilansjournalist