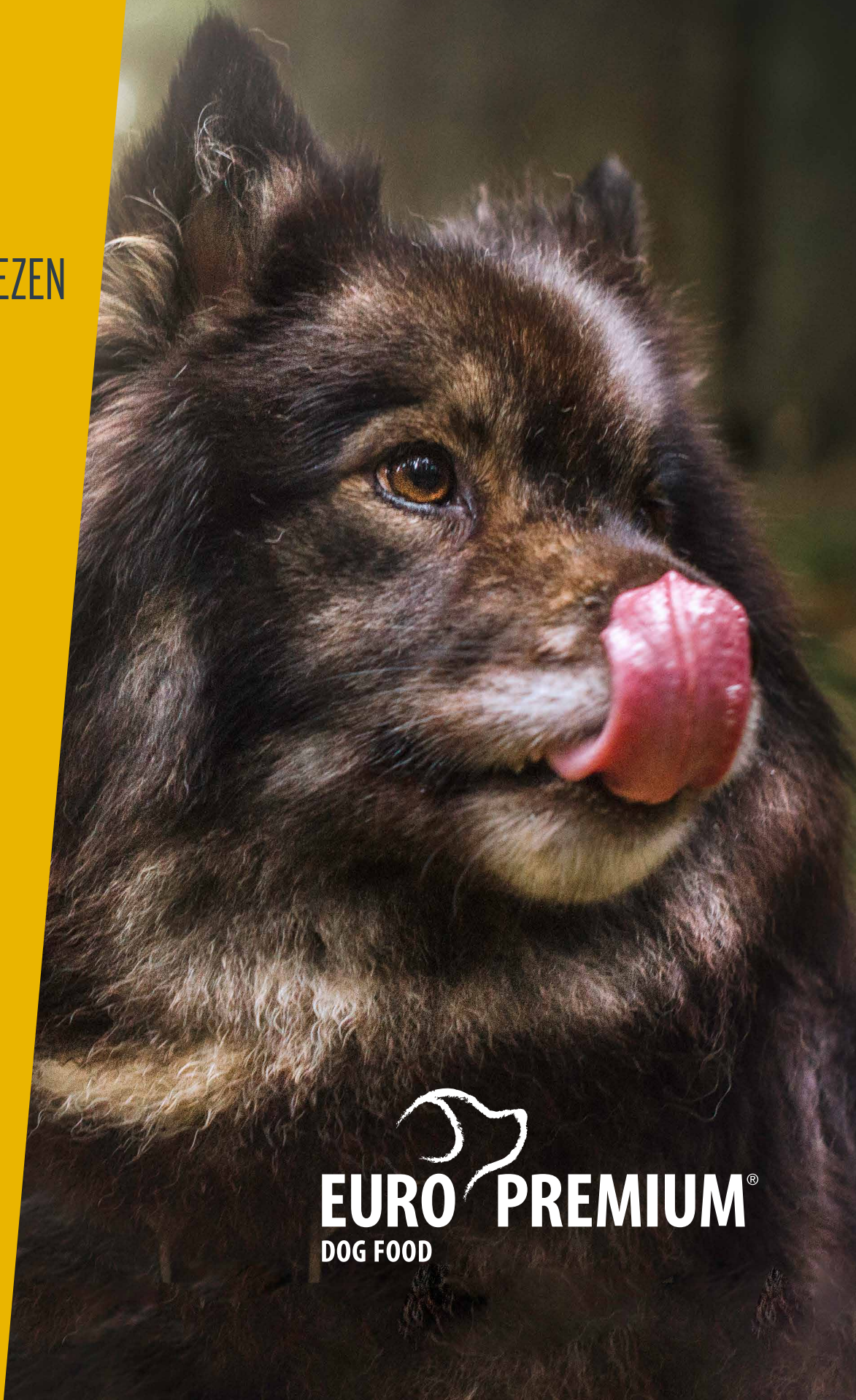


OVERGEWICHT GIDS

GEZOND
GEWICHT VERLIEZEN




EURO PREMIUM[®]
DOG FOOD

INHOUD

| | |
|---------------------|----|
| Overgewicht | 2 |
| Oorzaken | 4 |
| Gedrag | 7 |
| Gezondheidsrisico's | 8 |
| Oplossingen | 16 |
| Next steps | 21 |

GEZOND GEWICHT VERLIEZEN

We beginnen met het gewicht van jouw hond zodat je kunt monitoren of je hond aankomt dan wel afvalt. Het absolute gewicht zegt nog onvoldoende of je hond overgewicht heeft. De Body Condition Score maakt het plaatje compleet.

HOEVEEL WEEGT JOUW HOND?

Er zijn 2 manieren om je hond te wegen.

1) Bij de dierenarts: je weegt je hond op de hondenweegschaal

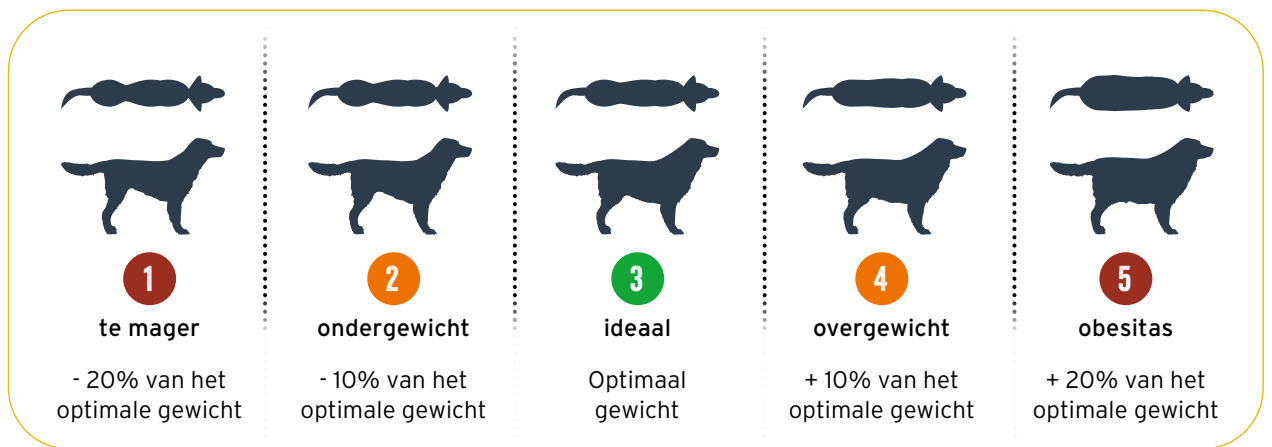
2) Thuis: je weegt eerst jezelf en je gaat daarna met je hond op de weegschaal staan. Vraag iemand anders om het gewicht af te lezen. Het verschil is het gewicht van je hond.



1



2



Body Condition Score overzicht

WANNEER IS JOUW HOND TE ZWAAR

Bij mensen berekenen we overgewicht op basis van de Body Mass Index of BMI. Voor dieren daarentegen maken we gebruik van de lichaamsconditiescore, **Body Condition Score** oftewel afgekort BCS. We spreken van overgewicht bij honden wanneer het gewicht **hoger ligt dan 10%** van het optimale gewicht (score 4). Obesitas doet zich voor vanaf je viervoeter daar **20% boven** zit (score 5).

DE BODY CONDITION SCORE

De Body Condition Score of BCS zegt iets over de hoeveelheid vet op het lichaam. Het vertelt dus niets over de conditie of het uithoudingsvermogen van de hond. Op een schaal van 1 tot 5 is 3 het ideale plaatje.

Dit betekent immers dat je bij je viervoeter een **goede belijning en taille** ziet. Kan je de ribben nog voelen? Prima, dan zit je hond mooi op gewicht. Wat je echter **niét** wilt, is dat je de ribben heel uitgesproken kunt zien (score 1 en 2) of juist helemaal niet meer kunt voelen (score 4 en 5).

Van zodra je opmerkt dat je hond kampt met overgewicht, kan je starten met het aanbrengen van een aantal veranderingen. Hoe sneller je hieraan begint, hoe gezonder je doggo door het leven zal gaan!

OEPS MIJN HONDJE IS TE ZWAAR

Is jouw hondje te zwaar? Wel, je viervoeter is lang niet de enige! Men schat zelfs dat meer dan de helft van alle honden te kampen heeft met overgewicht.

OORZAKEN

Overgewicht bij honden is het gevolg van een **disbalans in energie**. Er komen namelijk meer calorieën binnen dan dat er verbrand worden. Dit kan twee dingen betekenen. De hoeveelheid voeding per dag is te veel en/of je hond beweegt te weinig. Maar er spelen uiteraard ook nog andere factoren mee!



Stofwisseling

Net als wij heeft een hond een **metabolisme** of **stofwisseling**. En dit speelt een belangrijke rol bij het lichaamsgewicht. Hoe sneller het metabolisme, hoe sneller het lichaam voedsel afbreekt en omzet in energie. Kortom, honden met een snelle stofwisseling verbranden vlugger calorieën. Een hond met een langzaam metabolisme daarentegen heeft meer kans op overgewicht. In het algemeen hebben kleinere honden een snellere stofwisseling dan grotere rassen.

Leeftijd

Seniors en **gecastreerde** of **gesteriliseerde honden** hebben meer kans op overgewicht, omwille van hun **veranderd metabolisme**. Onderzoek wijst immers uit dat het metabolisme van een hond vertraagt vanaf vijf jaar.



MEER WETEN?

Lees meer in ons dossier over sterilisatie en castratie.



- ✓ **Lager vetpercentage**
Minder calorieën
- ✓ **L-carnitine** (500mg/kg)
Betere vetverbranding
- ✓ **Hoog percentage eiwitten**
Behoud van spiermassa
- ✓ **Omega 3 & 6**
Gezonde huid & vacht
- ✓ **Psylliumvezels**
Minder hongergevoel



Bij gecastreerde of gesteriliseerde honden is dit het gevolg van een **gewijzigde hormoonhuishouding**. Deze hormonen zijn erg belangrijk en regelen verschillende functies, zoals de honger, dorst of temperatuur.

Een gecastreerde of gesteriliseerde hond heeft niet alleen meer honger, maar beweegt ook minder, waardoor-ie minder calorieën verbrandt dan voorheen. Ze groeien dan ook vaak in omtrek. Daarom is het cruciaal om, meteen na de ingreep, resoluut in te zetten op de preventie van een eventuele gewichtstoename. Hoe juist? Door de voeding aan te passen aan de gewijzigde nutritionele behoefte van je hond. Als baasje zal je de **calorieën** moeten **beperken, zónder de belangrijkste voedingsstoffen, zoals vitamines en eiwitten (voor spiermassa), te limiteren.**

Jonge honden

Eetmomenten voor je pup? Dat zijn de absolute hoogtepunten van de dag! En toegegeven: wij als baasje worden nogal snel verleid om onze doggo's eindeloos te vertroetelen met eten. Uiteraard heeft een puppy voldoende voeding nodig om te kunnen groeien, maar er zit maar weinig rem op. Een pup heeft namelijk áltijd honger - en daar moet je als baasje aandachtig voor uitkijken.

Als een pup immers in z'n jongere jaren al te zwaar is, maakt hij niet alleen méér vetcellen aan, maar vullen deze cellen zich ook een pak sneller. Kortom, het resultaat? Je puppy heeft een levenslange aanleg om dik te worden... en te blijven. Om die reden hamert je dierenarts dan ook zo hard op een slanke pup met een duidelijk zichtbare taille: het is namelijk cruciaal voor de gezondheid van je hond.

De hoeveelheid voeding die je puppy nodig heeft, is **individueel**. Men spreekt hier ook wel eens van 'voeren met de ogen'. Door regelmatig kritisch te kijken naar het postuur van je pup, kan je de dagelijkse hoeveelheid voeding aanpassen tijdens de groei. Zo blijft je puppy tiptop in shape!

Ziekte

Ook ziektes kunnen helaas bijdragen aan het overgewicht van je viervoeter. Aandoeningen in dat rijtje zijn onder andere: **hypothyreoïdie (te weinig schildklierhormoon), de ziekte van Cushing (te veel cortisol) of insulinoom (te veel insuline door een pancreastumor)**. Bovendien zit je hier met een tweesnijdend zwaard: honden die kampen met overgewicht hebben namelijk een **verhoogd risico op deze kwalen**.

Rassen

Genetica kan ook een aanzienlijke rol spelen bij overgewicht. Met de genetische aanleg van bepaalde hondenrassen bedoelen we meer specifiek: **de verhouding tussen de vetcellen en de lichaamscompositie**. Denk bijvoorbeeld maar aan de **Beagle, Cocker Spaniel, Dashond, Rottweiler, Shetland, Sheepdog, Dalmatiër** of **Retriever**. Deze honden zijn al sowieso wat robuuster gebouwd, maar hun vet mag niet gezien worden als spieren. Bovendien vinden sommige baasjes dat ze er beter wat ronder uitzien - een grote misvatting.

Deze honden moeten immers een **fraai gespierd lichaam** hebben. En dit kan bereikt worden aan de hand van aangepaste voeding met een **optimale ratio tussen het aantal vetten en eiwitten**. Dat is meteen ook de reden waarom er verschillende soorten hondenvoeding (small, medium of large) bestaan. Het gaat bovendien niet alleen om de brokgrootte, maar ook om het aantal calorieën per kilogram en, vooral, de balans tussen eiwit en vet. In ons Hondenvrienden Magazine lees je meer over 'Size Nutrition'.

Te veel eten of te weinig bewegen?



Even terug naar de **disbalans** tussen de hoeveelheid voeding en de hoeveelheid energie die je viervoeter verbruikt. Vaak geeft men onbedoeld te veel eten aan de hond. De **voedingstabellen zijn immers onduidelijk** of er wordt niet naar gekeken. Het kan ook zijn dat de voeding teveel (onnodige) calorieën bevat of dat je doggo iets te vaak een **tussendoortje** krijgt.



Qua beweging is er veel meer mogelijk dan wandelen alleen. Om voldoende te bewegen kan je viervoeter zijn of haar energie kwijt door leuke opdrachten uit te voeren, door te spelen of door een toffe puzzel op te lossen. Toegegeven: een rustige hond zal je wat meer moeten motiveren om in actie te schieten, maar is zijn rustige aard de oorzaak van overgewicht? Of... juist het gevolg?

GEDRAG BIJ OVERGEWICHT

Bij overgewicht kan het **energiepeil van je viervoeter drastisch dalen**, wat ook het gedrag sterk kan beïnvloeden. Je hond wordt **slomer**, heeft **minder zin om te wandelen** of gaat steeds **vaker stilstaan of zitten**. Hij of zij gaat **sneller hijgen** (van de inspanning of van pijn), raakt vaker **buiten adem** of kan zelfs **mank gaan lopen**. Je doggo kan zelfs moeite krijgen om nog op te staan of totaal geen zin meer hebben in spelen of bewegen. Dit is niet alleen sneu voor jou, maar vormt ook een duidelijk teken dat er **gezondheidsrisico's** op de loer liggen!





RISICO'S VAN OVERGEWICHT

Er zijn veel gezondheidsrisico's aan overgewicht verbonden, waar baasjes vaak onvoldoende bij stil staan. En dat ondanks het feit... dat een gezond gewicht voor je viervoeter een **levensverlenging** van misschien wel twee jaar kan betekenen! Vandaar dat we het belang van afvallen zo willen benadrukken en we hieronder alle risico's van overgewicht uit de doeken doen. Want zeg nu zelf: jij wilt je hondje toch ook het liefst levenslang bij jou houden?

Diabetes (suikerziekte)

Suikerziekte komt niet uitsluitend voor bij mensen als gevolg van overgewicht. Ook honden en katten zijn er vatbaar voor. Bij suikerziekte is er sprake van een **tekort aan het hormoon insuline**, waardoor het lichaam brandstoffen, zoals suikers, niet langer kan verwerken. Normaal gezien regelt het lichaam, met behulp van insuline, de verwerking van suiker (glucose). Insuline wordt aangemaakt in de alvleesklier (pancreas) en zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed in de lichaamscellen komt, om vervolgens omgezet te worden in energie.

Bij suikerziekte maakt de hond te weinig - of zelfs geen - insuline aan en **blijven er te veel suikers in het bloed zitten**, zonder dat ze worden opgenomen in de lichaamscellen. Deze cellen krijgen dus onvoldoende brandstof. Bovendien zuigt de suiker het vocht uit de cellen, waardoor suiker en vocht zullen worden uitgeplast.

“

LET OP

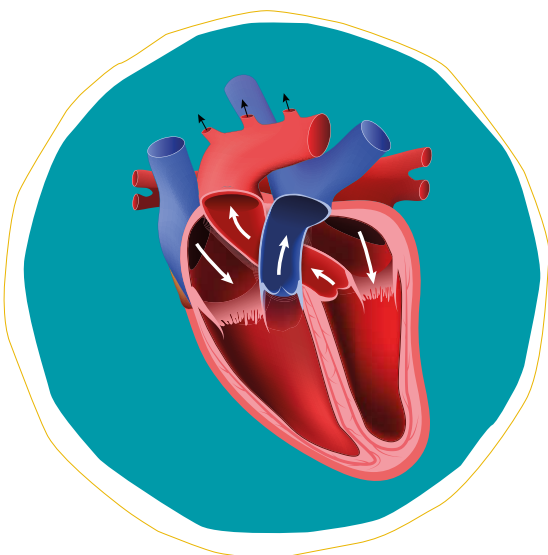
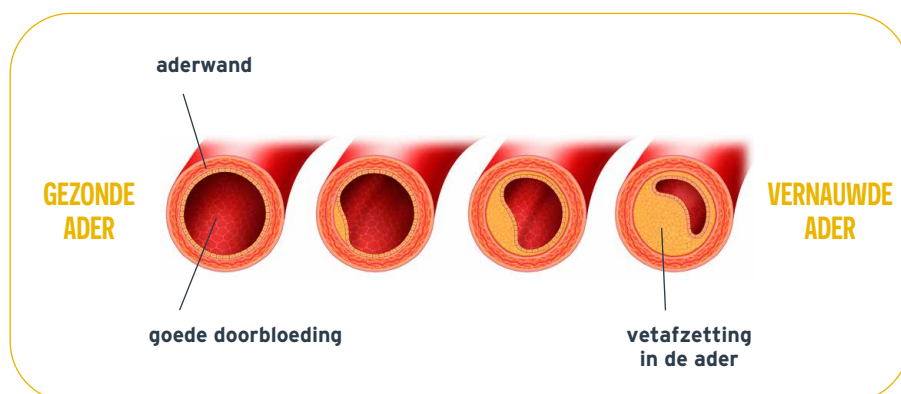
BEWEGEN HEEFT EEN GROTE INVLOED OP DE SUIKERREGULATIE. JE LOOPT DUS BIJ VOORKEUR ELKE DAG HETZELFDE RONDJE. DIT IS ZÉKER BELANGRIJK VOOR HONDEN DIE MEDICATIE (INSULINE) KRIJGEN. EEN DAGJE RENNEN KAN MISSCHIEN WEL LEUK LIJKEN, MAAR KAN LEIDEN TOT EEN GEVAARLIJK LAAG SUIKERGEHALTE. LET DUS OP DAT JE HOND DAGELIJKS DEZELFDE BEWEGING UITOEFENT.

De **symptomen** van een viervoeter met suikerziekte zijn daarom dan ook een duidelijke toename qua **drinkgedrag** en **frequenter plassen**.

Daarbovenop heeft de suikerzieke hond **meer honger** en kan zijn vacht veranderen. Het is natuurlijk lastig om minder te eten om af te vallen als je hond continu een hongergevoel heeft. Een aangepaste voeding bevat dus voldoende ingrediënten die de **bloedsuikerspiegel mee helpen reguleren**, zodat je doggo's hongergevoel afneemt. Voorbeelden zijn haver en plantaardige vezels zoals psyllium.

Hart- en vaatziekte

Wanneer een doggo overgewicht heeft, wordt er **meer vet opgeslagen in het lichaam en de organen**, zoals bijvoorbeeld de lever. Dit vet zal, samen met andere stoffen zoals suiker, worden **afgezet in de aders en slagaders**, waardoor de **bloedvaten** van je viervoeter **vernauwen**. Op die manier raakt het bloed niet meer overal op de juiste plek, wat kan resulteren in een **hoge bloeddruk** bij je doggo.



Maar liefst **23 tot 45 procent** van honden met overgewicht (en zelfs 67 procent bij obese viervoeters) hebben een **te hoge bloeddruk**. Hierdoor moet het hart harder werken en gaat je doggo's **hartslag omhoog**. Wanneer je hond vervolgens sport, moet de hartslag **nóg** meer stijgen om de spieren van voldoende zuurstof te voorzien. Kortom, het hart van je doggo moet **te hard pompen**. Een doggydieet kan gelukkig helpen om de hartslag (en bloeddruk) van je viervoeter opnieuw naar beneden te halen.

Spiereen en ligamenten

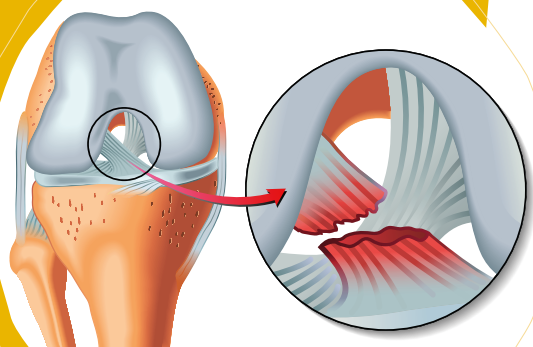
Overgewicht bij honden is eveneens een **belangrijke risicofactor voor orthopedische ziekten** oftewel: aandoeningen van de **spieren, botten en gewrichten**. Obesitas (net als ouderdom) doet immers de **spiervezels veranderen**, waardoor ze **minder flexibel** worden. Dus hoewel een zwaardere hond vaak sterker lijkt dan een gezonde hond, zijn de spieren juist zwakker. Daarnaast moeten de spieren meer gewicht dragen en verplaatsen, waardoor **overbelasting** kan ontstaan.

De gewrichtsbanden of ligamenten hebben zelfs meer moeite om het overgewicht op te vangen dan de spieren. Deze ligamenten vormen verbindingen tussen de verschillende botten en houden de gewrichten stabiel tijdens de bewegingen van je viervoeter. En ook al bestaan ze uit bindweefsel, wat ze licht elastisch maakt, kunnen ze toch door veel druk of kracht **snel rekken of scheuren**. Een gescheurde gewrichtsband duurt vaak heel erg lang om te herstellen - en soms leidt dit zelfs tot een operatieve ingreep.

Gescheurde kruisband van de knie

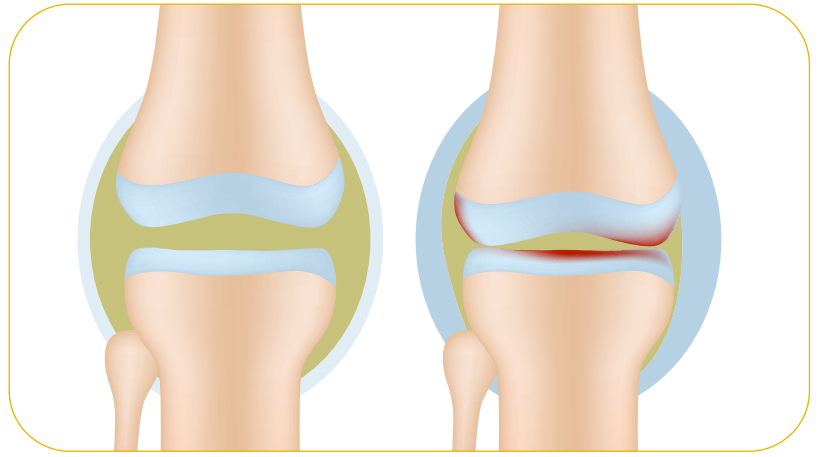
Een band die vaak scheurt bij honden met overgewicht? Dat is de voorste kruisband. De kruisbanden zijn twee banden in de knie en lopen gekruist ten opzichte van elkaar. Ze vormen een connectie tussen het boven- en onderbeen van je hond en zorgen voor stabiliteit. Één van de belangrijkste taken van de voorste kruisband is om het **afglijden van het bovenbeen** (t.o.v. het scheenbeen) te **voorkomen**. Doggo's scheuren hun voorste kruisband meestal wanneer ze draaien terwijl de knie licht gebogen is. Meestal gebeurt dit wanneer je viervoeter plots van richting verandert tijdens het rennen of wanneer-ie uitglijdt op een gladde vloer.

Zo'n ruptuur zorgt bovendien vaak voor extra problemen in en rond het gewricht. Een operatie, om meer schade te voorkomen, dient zich dan aan. Om te vermijden dat het nogmaals fout gaat, kan de dierenarts een TTA-operatie voorstellen, waarbij TTA staat voor: Tuberositas Tibiae Advancement. Daarna volgt een lang revalidatieproces bij een dierfysiotherapeut. Gelukkig is de prognose bij een correcte revalidatie erg goed. Een belangrijke voorwaarde? Dat je hond opnieuw een **gezond gewicht terug krijgt** om voldoende te kunnen revalideren!



kruisband ruptuur



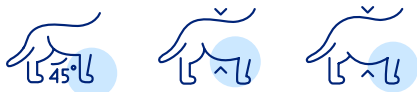


botverandering door artrose

“

ZWAARTE VAN HET PROBLEEM

DE AFWEZIGHEID VAN EEN SLEUTELBEEN ZORGT ER VOOR DAT DE SCHOKKEN OP DE SCHOUDERS UITSLUITEND WORDEN OPGEVANGEN DOOR DE SPIEREN EN PEZEN VAN JE VIERVOETER. DAARNAAST STAAN HONDEN NIET RECHTOP ZOALS WIJ, MAAR 'HANGEN' IN HUN HEUPEN. OVERGEWICHT WERKT DAAROM ALS EEN HEFBOOM OP JE DOGGO'S SPIEREN EN GEWRICHTEN, WAARDOOR DE HEUP- EN KNIEGEWRICHTEN ONDER ZWARE DRUK KOMEN TE STAAN.



extra belasting door overgewicht

Botten en gewrichten of artrose en slijtage

Overgewicht doet ook de bot **regulerende hormonen veranderen**, zorgt voor een verhoging van de oxidatieve stress en laat de **ontstekingswaarden en het metabolisme van de botcellen wijzigen**.

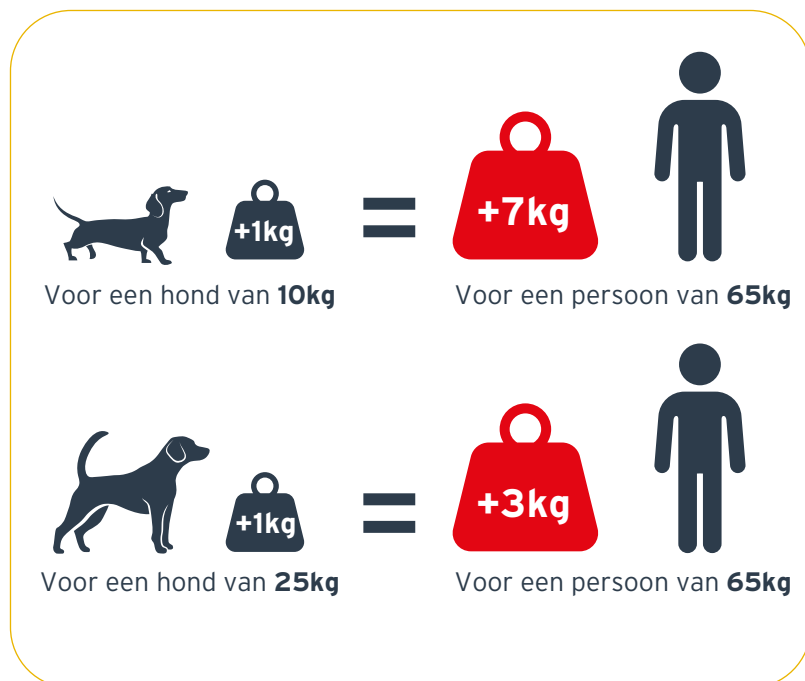
Bovendien toont onderzoek aan dat het lichaamsgewicht van je viervoeter een sterk voorspellende factor is voor bovenarmbreuken.

Een ander vaak voorkomend probleem is de slijtage of **artrose van de gewrichten**. Bij artrose is het laagje kraakbeen niet meer glad of is het bot daaronder zelfs al beschadigd, waardoor **je hond last krijgt van pijn of stijfheid**, vooral bij de opstart van een beweging. **Artrose** kan ook **artritis** (ontsteking) worden, wat door de swelling **erg pijnlijk** is voor je doggo.

Bij artrose spelen er meerdere factoren mee, zoals **erfelijkheid, geslacht, trauma** of **blessures** die het gewricht beschadigd hebben. Ook **langdurige overbelasting**, wat bij overgewicht al snel het geval is, speelt een belangrijke rol. Bovendien kan een **valpartij** bij een zwaardere hond steviger aanvoelen, aangezien de gewrichten meer kilo's moeten opvangen. Het resultaat? Een verhoogde kans op trauma. Viervoeters met artrose lopen dan ook **vaak kreupel**.

Onderzoek toont aan dat slechts 6 of 7 procent minder wegen al een enorm verschil zou maken voor je hond.

We maken de volgende vergelijking:



Conditie

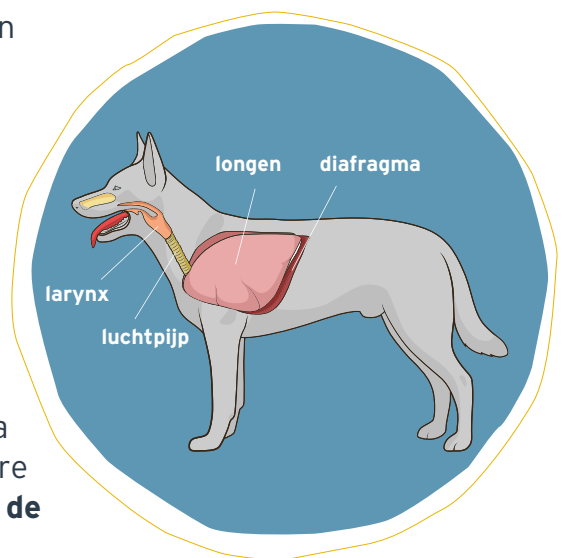
Conditie, dat kennen we allemaal wel, toch? Naast voldoende kracht, coördinatie, snelheid en lenigheid houdt conditie vooral in dat je viervoeter **voldoende uithoudingsvermogen** heeft om een fysieke activiteit te kunnen ondernemen. Een goede **basisconditie** is dan ook broodnodig om samen leuke activiteiten te organiseren, zoals **wandelen, zwemmen of spelen**.

Wanneer een doggo meer gewicht heeft, is de algemene conditie echter vaak lager. Er komt meer **druk op de luchtwegen** en het **hart** moet, in verhouding, **harder pompen**. Ook kan een zwaarlijvige hond minder goed tegen de **warmte**, met **meer hijgen** als gevolg. Kortom, wil jij de conditie van je viervoeter verbeteren? Dan kan een beetje gewicht verliezen zéker wonderen doen!



Luchtwegen

Honden met overgewicht krijgen veel. En dat zelfs na een kleine inspanning! Dit komt omdat de luchtwegen veranderingen ondergaan omwille van het overgewicht. Allereerst neemt de **druk op het diafragma** (of middenrif) toe. Dit middenrif is een grote, dunne spier die verbonden is aan de longen en een **cruciale rol inneemt tijdens de inademing**. Wanneer je viervoeter deze spier aanspant, veranderen de ruimte en de druk in de longen - en ademt je hond in. Naast deze druk verandert ook de elasticiteit van de longen, een verandering die erg snel optreedt na een gewichtstoename. Tenslotte is een zwaardere hond ook **meer vatbaar voor de instorting van de luchtpijp en larynxverlamming**.





Huidproblemen

Niet alleen in het lichaam, maar ook op vlak van de huid doet overgewicht heel wat wijzigen. Het huidoppervlak wordt immers groter door een toename van de huidplooien, **de laag onderhuids vetweefsel wordt dikker** en bovendien wordt de **lichaamstemperatuur hoger**. Hierdoor zal je doggo's overgewicht een voedingsbodem vormen voor verschillende huidproblemen als smetten, net als de overgroei van bepaalde bacteriën of schimmels. Ook wijzigt de talgproductie, die de doorbloeding van de huid verstoort. Met als resultaat? **Huidproblemen**, een **verminderde wondgenezing**, **haaruitval** of een viervoeter die een **chronische bad hairday** heeft!

Conclusie

Het spreekt duidelijk voor zich: om langer en gezonder te leven als doggo, is afvallen een zaak van absoluut levensbelang! Maar... hoe pakken we dat juist aan?



VICIEUZE CIRKEL

“

SPIEREN VERBRUIKEN ENERGIE, ZÉLFS IN RUST! VETTEN DAARENTEGEN? DIE HEBBEN GEEN ENERGIE NODIG OM TE BLIJVEN BESTAAN, DUS DE BELANGRIJKSTE BOODSCHAP, NAAST MEER BEWEGING, IS: SPIERMASSA OPBOUWEN!



OPLOSSINGEN

Voedingstabel lezen


Heel wat baasjes stellen zich vragen bij de juiste hoeveelheid voeding voor hun hond. De voedingstabellen zijn dan ook **redelijk ingewikkeld**, worden onvoldoende opgemerkt op de verpakking of men gebruikt een maatbeker, waarvan de dosering **niet overeenkomt met het werkelijke gewicht** van de voeding. En dat resulteert onbedoeld... in een viervoeter die te veel eet.



ORIGINAL

ADULT 1+ YEARS
MEDIUM 10-25KG DOG WEIGHT

| KG ADULT WEIGHT | LESS ACTIVE < 1h activity | ACTIVE > 1h activity |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 10 - 14 kg | 140 - 180 g | 175 - 220 g |
| 14 - 17 kg | 180 - 210 g | 220 - 260 g |
| 17 - 20 kg ¹⁾ | 210 - 235 g ²⁾ | 260 - 290 g ³⁾ |
| 20 - 25 kg | 235 - 280 g | 290 - 345 g |

 2 meals/day

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid / Ration journalière recommandée
Täglich empfohlene Fütterungsmenge / Recommended daily intake

VOORBEELD:

Een hond van 20 kg¹⁾:

aangelijnde uitlaatrondes van 3 x 20 minuten (= 1 uur per dag)zal

235 gram per dag²⁾ eten, verdeeld over 2 maaltijden.

Gaat deze hond elke dag een wandeling van 1,5 uur maken (= meer dan 1 uur per dag), dan krijgt hij

290 gram per dag³⁾, afhankelijk van wat zijn Body Condition Score laat zien.

“

TIP

WEEG ALTIJD DE HOEVEELHEID VOEDING IN JE MAATBEKER EEN EERSTE KEER NA. ZET EVENTUEEL ZELFS EEN STREEP TOT WAAR DE VOEDING KOMT: ZO HOEF JE DIT DE VOLGENDE KEREN NIET MEER AF TE WEGEN!

Laten we eerst kijken naar het **optimale gewicht** van je viervoeter en vervolgens naar de **mate van activiteit**. Heel vaak overschatten we immers hoe actief onze hond is. Veel honden zijn bijvoorbeeld erg actief tijdens wandelingen, maar liggen tussendoor geregeld in hun mandje te relaxen.

Begin met de hoeveelheid die op de tabel staat en stem dit af op de Body Condition Score. Geef steeds meer of minder aan de hand van wat u ziet of voelt gebeuren bij je doggo. Begint jouw hond plots heel erg te bedelen? Dan kan dit een sterke indicatie zijn dat je hond honger heeft!

Onze **Light voeding** bevat vezels, zoals psyllium, om een **meer verzadigd gevoel** op te wekken. Ook bevat het haver om de **bloedsuikerspiegel optimaal te reguleren**, zodat het hongergevoel minder opsteekt. Soms is Light voeding dan ook een **beter en gezonder** alternatief dan gewoonweg minder van je huidige voer te geven aan je doggo.

Minder voeren of een aangepaste voeding geven?

Een goede vraag... zonder sluitend antwoord. Het hangt er namelijk vanaf! Hieronder hebben we een tabel aangemaakt om aan te tonen wat je het best kunt veranderen:

| Huidige situatie van je hond | Aanpassing voeding |
|--|--------------------------------------|
| Iets te zwaar = tot 10% zwaarder | Geef minder van zijn huidige voeding |
| Overgewicht = 10-20% zwaarder | Geef een Light voeding |
| Obese = meer dan 20% zwaarder | Geef een Light voeding |
| Gesteriliseerd / gecastreerd met of zonder overgewicht | Geef Sterilized+ |



"Tell me this isn't celery."

Vanaf dat een hond overgewicht heeft, is het belangrijk om zo snel mogelijk over te schakelen naar een aangepaste voeding. Bied je de huidige voeding in kleinere porties aan? Dan loop je echter de kans dat je doggo **onvoldoende voedingsstoffen**, vitamines en mineralen opneemt. Een **crashdieet** is om die reden geenszins aan te raden voor een hond en kan zelfs voor een kat **levensgevaarlijk** zijn.

Bij **Light voeding** krijgt je hond dezelfde hoeveelheid binnen, maar wél met minder calorieën, door een **lager vetpercentage** en **hogere hoeveelheid vezels**. Tegelijkertijd zitten er **gegarandeerd voldoende essentiële voedingsstoffen en vitamines** in. De eiwitten zijn nodig voor de spieropbouw van je viervoeter en de koolhydraten geven langzamer hun energie af. Minder calorieën, maar even veel voedingsstoffen: dat klinkt niet slecht, toch?

Light voeding kan je bovendien tijdelijk geven als reactie op je doggo's overgewicht, maar als je hond van nature aanleg heeft om dikker te worden, mag je Light voeding ook **probleemloos op permanente basis** aan je viervoeter geven.



- ✓ **40% minder vet**
Minder calorieën
- ✓ **Haver**
Regulatie bloedsuikerspiegel
- ✓ **L-carnitine (300mg/kg)**
Betere vetverbranding


Hoe lees ik een Light voedingstabel bij het afvallen.

We nemen het gewicht van je hond. Dit is te zwaar, dus we zitten nog niet op het gewenste gewicht. In de tabel kijken we naar het actuele gewicht en vervolgens naar de kolom 'weight loss' (= gewichtsverlies).

ORIGINAL


ADULT 1+ YEARS
ALL SIZES SMALL MEDIUM LARGE

LIGHT



| ADULT WEIGHT (kg) | WEIGHT LOSS | WEIGHT CONTROL |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| < 5 kg | 50 - 75 g | 75 - 90 g |
| 5 - 10 kg | 75 - 125 g | 90 - 150 g |
| 10 - 15 kg | 125 - 165 g | 150 - 200 g |
| 15 - 20 kg | 165 - 200 g ³⁾ | 200 - 250 g ⁴⁾ |
| 20 - 25 kg ¹⁾ | 200 - 230 g ²⁾ | 250 - 300 g |
| 25 - 35 kg | 230 - 310 g | 300 - 375 g |
| 35 - 45 kg | 310 - 370 g | 375 - 450 g |
| 45 - 50 kg | 370 - 400 g | 450 - 490 g |
| 50 - 60 kg | 400 - 460 g | 490 - 550 g |
| 60 - 70 kg | 460 - 520 g | 550 - 620 g |

24h
2 meals/day



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid / Ration journalière recommandée
Täglich empfohlene Fütterungsmenge / Recommended daily intake

VOORBEELD:

Een hond van 25 kg¹⁾ (die te zwaar is) mag:

230 gram eten per dag²⁾, bij voorkeur verdeeld over twee maaltijden. De hond valt echter af en weegt elke maand minder, waardoor hij elke maand zakt in de hoeveelheid gram per dag. Stel, de hond is na enkele maanden afgevallen tot 20 kg.

Dan eet je doggo nog

200 gram per dag³⁾. Om niet nóg meer af te vallen, mag je overschakelen op een onderhoudsdosering. In dit geval (= kolom: 'weight control') mag een hond van 20 kg maximum

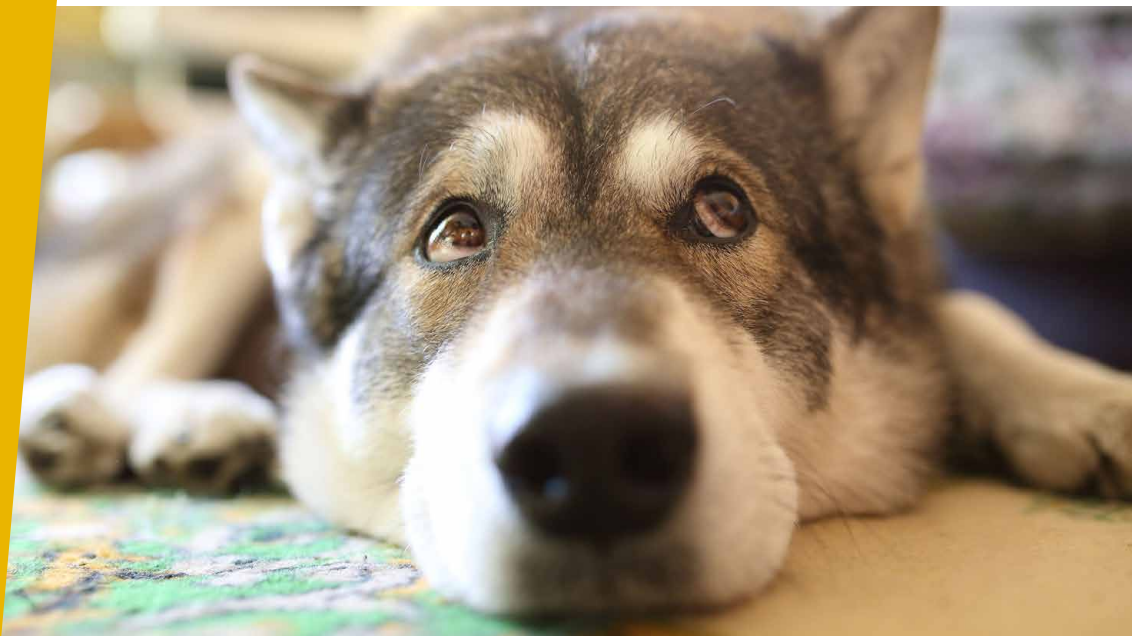
250 gram per dag⁴⁾ eten. Wél is het belangrijk om hem niet meteen té veel te geven: rustig op- en afbouwen is de boodschap.

“

TIP

GEEF NOOIT VLAK VOOR EEN INSPANNING ETEN, MAAR BETER JUUST (MINIMAAL 30 MINUTEN) DAARNA. DIT IS FIJNER VOOR DE HOND EN VOOR GROTERE RASSEN ZELFS NOODZAKELIJK OM HET RISICO OP EEN MAAGKANTELING TE MINIMALISEREN.

Beweging tijdens en na het afvallen is ook cruciaal. En hoe meer spieren je doggo bij krijgt? Hoe meer hij kan eten zonder verdikken! Spieren verbruiken immers ook calorieën, wat je hond een **extra voordeel** bezorgt in de strijd tegen overgewicht. Let wel op: viervoeters die ooit al te dik zijn geweest, zullen voor altijd een **aanleg hebben om snel(ler) te verdikken**. Je zult het gewicht van je hond dus nauwlettend in de gaten moeten houden - en snel ingrijpen waar nodig!



Kloppen de voedingstabellen wel?

Voedingstabellen zijn **richtlijnen**. Ze vormen het gemiddelde van een berekening. Dit dient met andere woorden te worden afgestemd op het unieke individu en mede daarom vind je deze boodschap op onze verpakking terug:

“De hoeveelheid voeding die uw hond nodig heeft, hangt af van zijn activiteit, het ras, de leeftijd en de omgevingstemperatuur.”

Maar... wat houdt dit eigenlijk concreet in?

Activiteit

Sommige viervoeters zijn van nature **veel actiever dan anderen**. Ze lopen de afstand van een wandeling twee keer, omdat ze zo vaak heen en weer rennen. Hoe actiever de hond, hoe **meer calorieën je doggo zal verbranden**. Kortom, hoe **meer voeding** gegeten mag worden. Bij zo'n super actieve hond is het daarom aangewezen om te kiezen voor **High Energy+** voer met een **hoger vetpercentage**. Zo is je viervoeter in staat om uit een kleiner volume dezelfde hoeveelheid energie te halen en worden de maag en darmen minder belast, waardoor je hond beter in z'n vel zal zitten tijdens het bewegen. Wij sporten ook niet graag op een volle maag, toch?



Ras

Het ene hondenras is al wat actiever dan het andere. En dat is helemaal oké. Zo willen sommige rassen liever geen wandeling maken als het slecht weer is, terwijl er doggo's zijn die zich met héél veel plezier laten natregelen. Ook zijn er de zogenaamde werkhonden-rassen, die liever iéts dan niéts doen. Heb jij zo'n actieve viervoeter thuis rondlopen? Dan geldt ook hier: hoe meer activiteit, hoe **meer calorieën** er **verbrand** worden, hoe **meer voeding** je hond nodig heeft!

Leeftijd

Een jonge hond is vaak actiever dan een oudere soortgenoot. Ze zijn immers speels en willen graag nog zoveel mogelijk ontdekken. Om die reden mag een jongere hond dan ook meer eten dan een senior. Jongvolwassen honden zijn bovendien nog steeds in **volle groei**. Ze eten misschien geen puppyvoeding meer, maar zijn toch ook nog niet volgroeid, waardoor ze meer volwassen voeding zullen nodig hebben. Dit duurt ongeveer tot ze twee jaar oud zijn.

“

WIST JE DAT?!

DE GROOTSTE KANS OP
SUCCES? DIE HEB JE WANNEER
HOND ÉN BAASJE SAMEN AAN
EEN GEZONDERE LEEFSTIJL
BEGINNEN. SUCCES!

Omgevingstemperatuur

Een viervoeter kan binnens- of buitenshuis wonen. Slaapt of woont je doggo buiten, dan zal hij bij koude temperaturen al snel dubbel zoveel eten nodig hebben dan normaal om zich te kunnen **warmhouden**. Ook bij lange winterwandelingen is dit het geval: je hond zal veel **meer energie verbranden** - en dus meer voeding nodig hebben. Kortom, zakken de temperaturen drastisch? Dan kan je je hond meer eten geven dan in de warmere perioden!

The joy of good food is immers niet alleen lekker eten, maar ook... gezonder leven!



“

SNACKEN

SNACKS MOGEN MAXIMAAL 10 PROCENT VAN DE TOTALE HOEVEELHEID CALORIEËN UITMAKEN. DEZE CALORIEËN MOETEN VAN DE HOEVEELHEID VOEDING (BROKJES) WORDEN AFGETROKKEN OM DE BALANS IN EVENWICHT TE HOUDEN. BOVENDIEN KAN EEN TEVEEL AAN SNACKS, MET TE WEINIG VOLWAARDIGE VOEDING, VOEDINGSTEKORTEN DOEN ONTSTAAN BIJ JE DOGGO.

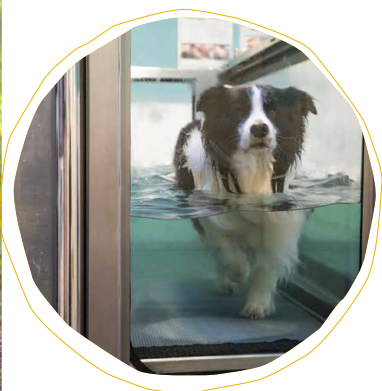
NEXT STEPS

Stel een **langetermijnplan** op, want gewichtsverlies duurt vaak erg **lang** en gaat **traag**. Het is echter cruciaal dat jij, als baasje, je hond helpt om gewicht te verliezen. Dit betekent dan ook **vasthouden** aan een **rigoreus voedingschema**, nauwlettend het gewicht in de gaten houden en... even **geen extraatjes of restjes** van je eigen maaltijd meer geven. Door je doggo te helpen met z'n gewichtsverlies, draag je bij aan een **gezondere** en **actievere levensstijl** en geef je je viervoeter de kans op een **langer leven**.

Start to move!

Meer bewegen tijdens een periode van gewichtsverlies? Dat is een uitstekende gedachte! En wanneer je dit **rustig en gelijkmatig opbouwt**, verklein je de kans op **blessures** en **ongemakken**. Begin daarom met **wandelen op een gezapig tempo** en wissel dit af met een minuutje snelwandelen. Ga dus zeker **niet meteen joggen** met je hond: slow and steady wins the race!

Ook kan **hydrotherapie** helpen om onbelast de hoeveelheid beweging op te bouwen. Je hond beweegt dan op een loopband in het water, waardoor de inspanning voor de spieren groter wordt én de belasting voor de gewrichten kleiner. Win-win! Je viervoeter en jij kunnen hierin begeleid worden door een (dier)fysiotherapeut. De fysio heeft daarnaast ook een belangrijke functie om het lichaam van je doggo te begeleiden tijdens de opbouw van de beweging. Een hond kan namelijk ook **blokkades** of **spierpijnen** hebben, zonder dat-ie het aan jou kan vertellen.



Els Smet, dierfysiotherapeut www.elsmet.nl



Tenslotte is er natuurlijk ook de dierenarts. Hij of zij kan met jou een aangepast schema opstellen en je aan de hand van regelmatige check-ups en controles helpen motiveren om je doelen te bereiken! Of...

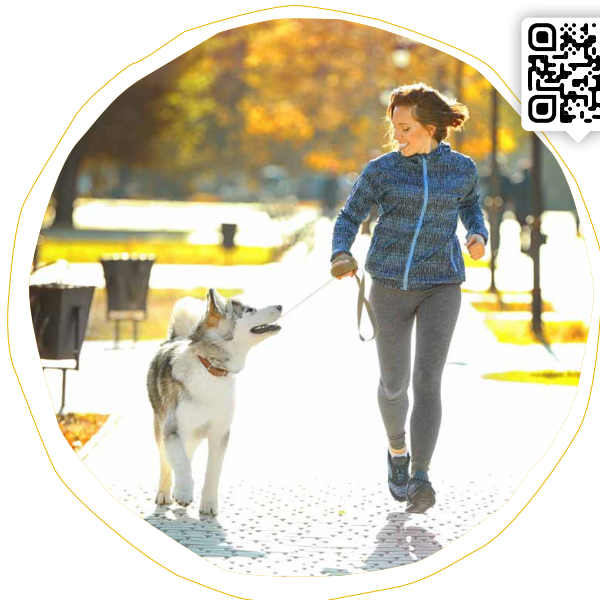
Wil je liever zelf aan de slag?

Wel, dan hebben wij speciaal voor jou een 28-dagen challenge met de naam: **'Start tot Move!'**. Deze activiteitenkalender werd opgesteld door **Els Smet**, erkend **dierfysiotherapeut**, en begint en eindigt met dezelfde test, zodat je duidelijk kunt zien hoeveel vooruitgang jij en je hond hebben geboekt!

Om de conditie van je doggo helder in kaart te brengen, neem je de de 6-minuten-wandeltest af bij je hond. Tijdens deze meting loopt je hond gedurende **6 minuten om twee pionnen heen** en wordt de afgelegde **afstand gemeten**. Daarnaast **controleer** je ook de **hartslag**, het **zuurstofniveau** (in het bloed) en de **ademhalingsfrequentie**.

Deze test werd als onderzoek uitgevoerd bij een groep Beagles. De doggo's werden op een **strikt dieet** gezet, waarna ze de test opnieuw moesten doorlopen. Naarmate de honden meer gewicht verloren, nam hun hartslag in rust en ademhalingsfrequentie af én nam de gelopen afstand toe.

Zin om te starten? Super! Klik hier voor de bewegingskalender met bijbehorende oefeningen en... geniet samen met je hond van een toffe challenge! Veel succes en plezier!



LIGHT OF STERILIZED+?

EURO PREMIUM Light en **Sterilized+** helpen bij gewichtsmanagement maar zijn toch ontwikkeld voor andere doelgroepen. Het eerste is uiteraard **'dieet'-voeding**, terwijl het tweede speciaal gemaakt is voor honden die **gesteriliseerd** of **gecastreerd** zijn en daardoor gevoelig zijn voor overgewicht.

Light is bedoeld voor honden die de **neiging** hebben **om te dik te worden**. De brokken bevatten een **lager vetgehalte** en dus **minder calorieën** én ze zijn **rijk aan voedingsvezels** (haver). Die bezorgen je hond langer een **verzadigd gevoel**. Tot slot is ons lightvoer verrijkt met **L-carnitine**, dat belangrijk is voor het energie- en vetmetabolisme van je hond.

Is je hond **gecastreerd of gesteriliseerd**, dan ervaart hij een verandering in zijn hormoonspiegel. Daardoor wijzigt zijn **stofwisseling** en stijgt de kans op overgewicht. Net als **EURO PREMIUM Light** is **Sterilized+** daarom verrijkt met **L-carnitine** voor **optimale vetverbranding**. De voeding heeft ook een lager vetgehalte om het gewicht van je hond onder controle te houden. De L-carnitine in Sterilized+ zorgt samen met het **hoge eiwitgehalte** voor het **behoud van de spiermassa**. Om de spijsvertering van je viervoeter te bevorderen, zijn er voedingsvezels toegevoegd aan het voer, zoals **psyllium**, dat voor een verzadigd gevoel zorgt en de omzetting in suikers vertraagt. Tot slot is **Sterilized+** verrijkt met **prebiotica** om de weerstand van je hond te verhogen.

Het grote verschil tussen Light en Sterilized+

Onze **lightvoeding** is bedoeld voor honden die **(te) weinig bewegen** en daardoor te kampen hebben met **overgewicht**. **Sterilized+** ontwikkelden we dan weer om **normaal actieve honden** in vorm te houden wanneer ze geconfronteerd worden met een **veranderd metabolisme**. Daarom bevat **Sterilized+** een **hoger eiwitgehalte dan Light**. Dat is belangrijk voor het **spierbehoud**, want eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam van je hond.

- ✓ **Lager vetpercentage**
Minder calorieën
- ✓ **L-carnitine (500mg/kg)**
Betere vetverbranding
- ✓ **Hoog percentage eiwitten**
Behoud van spiermassa
- ✓ **Omega 3 & 6**
Gezonde huid & vacht
- ✓ **Psylliumvezels**
Minder hongergevoel



- ✓ **40% minder vet**
Minder calorieën
- ✓ **Haver**
Regulatie
bloedsuikerspiegel
- ✓ **L-carnitine (300mg/kg)**
Betere vetverbranding



Follow us

@europremiumdogfood

info@europremium.com

www.europremium.com

EURO PREMIUM® is a brand of

