

Fett är en viktig närings- och energikälla

Fett är inte bra att överkonsumera, men inte heller att underkonsumera. Därför att fett också är en viktig närings- och energikälla. Fetter behövs för att tillgodogöra sig näringen från maten, för att lagra energi, för att skapa friska cellmembraner, för att hålla en välbalanserad hormonnivå och för att bygga upp ett fungerande immunförsvar. Fett skyddar också kroppen mot värmeförlust och kyla samt fungerar som en slags stötdämpare för kroppens inre organ. Fett innehåller även viktiga essentiella fettsyror och fettlösliga vitaminer som behövs för hudens funktioner, celluppbyggnad och pälsens kondition. Valpar som är under tillväxt och utveckling behöver mer fett liksom aktiva hundar. I kalla klimat behöver hunden också mer fett för att kunna producera mer värme.

Brist på fettsyror

För lite fett kan leda till näringsbrist, försvagat immunförsvar, fortplantningsproblem och att hunden åldras i förtid. De första tecknen på att hunden får för lite fett i kosten är ofta klåda, irriterad, torr och mjällig hud, tunn päls och hårlösa fläckar. Andra symtom kan vara trötthet, magsmärtor, smärtor i muskler och leder samt ojämn hjärtrytm. Även hormonella störningar och fortplantningsproblem kan orsakas av bristande fettsyror.

En tik som inte är i gott hull eller i tillräckligt god kondition har svårare att bli dräktig. Om hon blir dräktig kan hon absorbera eller abortera sina valpfoster. Detta beror på naturens övergripande principer som prioriterar moderns överlevnad före valparnas. Det finns även indikationer på att testikelnedvandring hos hanhundar försvåras om hunden får för lite fettsyror. Numera har man också sett att tikens kost påverkar valparnas hälsa och utveckling. Med tanke på hur viktiga fettsyrorerna är för ett hälsosamt och friskt liv är det omöjligt att minska fettinnehållet för mycket, utan att det leder till hälsoproblem och sjukdomar.

Rekommenderad fetthalt

Många uppfödare och foderförsäljare rekommenderar foder med ett maxvärde om 12% fett. För en ung, frisk och aktiv hund är 12% fett ofta för lite och till valpar är det förödande för deras utveckling. Däremot är det viktigt att reducera fetthalten till en IL sjuk hund. Den bör inte vara högre än 10% och under det akuta skedet så lågt som 5-7%. En sådan fettreducering bör endast ske tillfälligt, för att inte hunden ska drabbas av andra åkommor kopplade till de minskade fettsyrorerna i kroppen.

Det är också viktigt att vara noga med vilka fetter vi ger våra hundar. Till exempel är animaliska fetter naturliga för hundar vars matsmältning är anpassad för animalisk föda. Medan de vegetabiliska oljorna är onaturliga, hårt processade och bearbetade för att få den smak och konsistens de har. När ett ämne utsätts för en kraftfull bearbetning förändrar det hela dess grundstruktur till något för kroppen oigenkännligt. Hur det påverkar våra hundar på sikt vet vi inte. Såvida det inte är det vi får se resultatet av, med de kraftigt ökande hälsoproblem som drabbar våra hundar idag. För att hålla våra hundar friska behöver vi regelbundet ger dem färsk animaliska råvaror med de naturliga näringsämnen och fetter som följer med dessa.

Vanliga fetter/fettsyror

Vegetabiliska oljor är vanliga i djurfoder eftersom de är betydligt billigare än de animaliska fetterna. Däremot saknar växt- och fröolja en del viktigt fetter som DHA och EPA som får tillsättas extra. Problemet med dessa tillsatta fetter är att de lätt blir ostabila, vilket innebär att de oxiderar/härsknar snabbt och bildar giftiga ämnen. För att undvika detta behöver man tillsätta antioxidationsmedel. Men även dessa tillsatser kan ha negativa hälsoeffekter. Framförallt har de visat sig utlösa allergiska reaktioner.

Rapsolja är en av våra mest använda oljor. Rapsoljan är dock inte så hälsosam som vi får lära oss, varken i odlings- eller tillverkningsprocessen. Rapsoljan är ofta genmanipulerad och hårt besprutad. Den går igenom flera hårdföra processer med tillsatta kemikalier för att få den smak, färg och konsistens den har. Dessutom har studier av människor visat ett samband mellan rapsolja och lever- och njurproblem, nedsatt immunförsvar, allergiska reaktioner, förgiftning i hjärna och nervsystem mm.

Olivolja är en vegetabilisk olja som klassas som de mer naturliga oljorna att förtära. Däremot saknar växt- och fröolja en del viktiga fetter som vi får från de animaliska oljorna, t.ex. omega-3. I de vegetabiliska fetterna är det omega-6 som dominerar och för mycket omega-6, ökar risken för inflammationer och allergier.

Solrosolja innehåller mycket omega-6, vilket gör att den rubbar den viktiga balansen mellan omega-6 och omega-3. För mycket omega-6 kan leda till inflammationer i kroppen samt hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom härsknar solrosolja lätt.

Sojabönolja är framtaget från sojabönor som ofta är genmanipulerade. Det är en av de mest hydrerade oljor vi har. Den har ett högt värde av omega-6 och härsknar lätt. Sojaprodukter är dessutom allergiframkallande och kan orsaka matsmältningsproblem.

Linfröolja är ett fett som innehåller mer omega-3 och därför rekommenderas till vegetarianer. Nackdelen är att linfröolja oxiderar/härsknar snabbt och blir giftigt. För att motverka det, behöver man tillsätta antioxidationsmedel, som också har sina bieffekter.

Palmolja är skadligt för miljön, men ger även ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer. Det är framförallt den behandlade palmoljan som ger dessa negativa hälsoeffekter. Eftersom mycket av den växtbaserade oljan som kommer från våra livsmedelsprodukter är oxiderad, bör vi undvika dessa livsmedel.

MCT-olja/kokosfett utvinns från kokosnötter och har flera hälsosamma egenskaper. Den ökar energinivån och stimulerar till fettförbränning. Den har en god effekt på blodsockret som får en jämnare kurva. Den påverkar hunger- och mättnadskänslan genom att sänka hungerhormonet ghrelin. Den ger snabb energi till hjärnan, vilket leder till bättre koncentration och minne. Den skyddar mot bakterier, virus och parasiter. Den har också antimikrobiella egenskaper och hjälper dig att upprätthålla en frisk och hälsosam tarm. MCT-oljan tas dessutom upp direkt via blodkärlen utan att belasta tarmens lymfkärl. Det gör MCT-oljan, till skillnad från andra växtbaserade oljor, till ett värdefullt alternativ vid behandling av mag- och tarmsjukdomar.

Fiskolja är en animalisk produkt som tillför omega-3 fettsyror. Fiskolja har dock en dålig upptagningsförmåga och oxiderar snabbt. Olja som oxiderar bildar ett giftigt ämne. Därför tillsätts syntetiska antioxidationsmedel, vilka kan utlösa allergiska reaktioner. Om du vill ge hunden extra omega-3, är det bättre att välja krillolja eller algbaserade alternativ. Undvik fiskolja från odlad lax. Allra bäst är att ge hunden tillskott av torkad sill/strömming eller makrill som innehåller naturliga omega-3 ämnen. Dessa finns bl.a. att beställa hos Hundapoteket eller Naturbalans.