

## Grönsaker, frukt och bär

---

Grönsaker innehåller vitaminer, mineraler, enzymer och antioxidanter. Därför är grönsaker en viktig del i kosten för hundar. Samtidigt har de svårt att tillgodogöra sig näringen från grönsaker i dess ursprungliga form. Det beror på att hundar inte har tänder som är anpassade till att finfördela de råa produkterna och inte heller enzymer för att bryta ner dess växtceller. Det är främst grönsakernas cellväggar som de inte kan mala sönder och som gör det svårt att komma åt näringen.

I naturligt tillstånd har hundar fått i sig grönsaker i huvudsak genom att äta det som funnits i bytesdjurens magar. Då är grönsakerna redan krossade av bytesdjurets tänder och nedbrutna av bytesdjurets enzymer. De har då omvandlats till en lättsmält och finfördelad puré som gör det enkelt för hunden att ta tillvara näringen.

För att efterlikna de naturliga förhållandena kan man hacka, mala och mixa de råa grönsakerna till en puré. Då krossar man cellväggarna och hjälper matsmältningssystemet att ta reda på näringen. Denna puré bör helst göras av råa grönsaker för att hunden ska få i sig alla vitaminer och mineraler och ge tarmen ett nyttigt tillskott av levande enzymer.

Att koka grönsakerna lätt är ett annat alternativ. Vid kokning förstörs också cellväggarna, vilket gör det lättare att ta upp näringsämnen. Samtidigt leder kokning också till att vitaminer, mineraler och enzymer förstörs. Då kan istället nedfrysning av råa grönsaker vara ett alternativ. Nedfrysning förstör också cellväggarna, samtidigt som den mesta näringen bibehålls.

De flesta grönsaker går att ge till hundar. T.ex. olika salladssorter, kålsorter, selleri, zucchini, gurka, morötter, broccoli och groddar. Det man bör undvika är spenat och rabarber som innehåller mycket oxalsyra. Även potatis, tomat och äggplanta bör man vara försiktig med då dessa kan trigga igång inflammationer och ofta är hårt besprutade. Likaså bör man undvika ärter och bönor som kan störa sköldkörtelns funktion, samt lök som kan förorsaka anemi. I mindre omfattning och enstaka gånger, är det däremot ingen fara med att äta något av detta.

På sommaren kan man också ta tillvara de unga bladen från vilda växter som nässla, maskrosblad, klöver, kirskål, mjölkört och groblad. Dessa innehåller vanligtvis flera gånger så mycket näringsämnen jämfört med odlade salladsväxter.

Även frukt och bär är nyttigt för hundar, t.ex. äpple, banan, päron, apelsin, melon, pumpa, hallon och blåbär. Dessa bör ges i mindre mängd än grönsaker då de innehåller mer socker, vilket gynnar parasiter och jästsvampar. Till en hund som ofta får öroninflammationer och klåda på hud och tassar, bör man helt undvika söta frukter och grönsaker som t.ex. banan, morot och äpple.

Däremot går det bra att ge hunden omogna/gröna bananer eftersom dessa innehåller mer fibrer än socker. Dessa fibrer har dessutom prebiotiska egenskaper. I takt med att bananer mognar, omvandlas dessa fibrer till sockerarter.