

## Hälsa och kosthållning

---

*Att förebygga ohälsa och sjukdomar hos Lundehundar som t.ex. allergier, parasitangrepp, hud-och pälsproblem samt mag- och tarmsjukdomar med nya och gamla kunskaper samt en naturlig kosthållning.*

Idag blir många hundar sjuka pga en alltför onaturlig och näringsfattig kost. Detta orsakar mycket lidande för hunden och är helt onödigt. Vi skulle kunna ge våra hundar ett betydligt bättre och friskare liv utan någon större ansträngning, om vi var mer varsamma med vad vi ger dem att äta. Och det är inte svårt, faktiskt mycket enkelt.

Under denna kategori har jag sammanfattat information från Lundebooks, information från en forskningsrapport om tarmsjukdomen IL (Intestinal Lymfangiectasi) samt information från några kostförespråkares kunskaper och erfarenheter av naturlig kosthållning. Jag har också gjort jämförelser av vanliga hundfoder och därefter sammanfattat de viktiga synpunkter som jag kommit fram till. Jag har avslutat med att ställa de frågor som jag och många Lundehundägare har, samt de svar jag har fått fram på dem.

Välkommen att läsa och reflektera!



**Gillerts Belina 7 veckor vet redan hur hon ska greppa ett ben.**

## Innehåll

Lundeboka om hälsa, kosthållning och IL.....	2
Forskningsstudie om IL på hund.....	4
MCT-olja från kokosnötter.....	9
Spannmål och höga kolhydratvärden.....	10
Gluten, klister och läckande tarmar.....	12
Sammanfattning hälsa och kosthållning.....	13
Frågor om hälsa, kosthållning och IL.....	16

## Lundeboka om hälsa, kosthållning och IL

Den norska Lundehunden är vanligtvis en mycket frisk ras. Ärftliga sjukdomar och defekter som är vanliga i andra raser, förekommer sällan hos Lundehunden. Däremot kan Lundehundar få en allvarlig sjukdom som Lundehundägaren behöver vara uppmärksam på. Det är en mag- och tarmsjukdom som benämns som IL (Intestinal Lymfangiektasi) och som kan leda till att hunden dör om den inte behandlas. De vanligaste symptomen på IL är diarréer och kräkningar samt att hunden förändras mentalt, t.ex. blir slö och vill gå undan.

Det finns inga säkra fakta om vad som orsakar IL. Det spekuleras om att det kan bero på ärftliga faktorer som en effekt av intensiv inavel. Detta på grund av att Lundehunden vid två tillfällen höll på att dö ut av valpsjuka och de hundar som finns idag, härstammar från några få besläktade individer. Samtidigt finns det inga uppgifter om att IL fanns bland Lundehundarna på Väröya, där de ursprungligen levde. Detta gör denna teori osäker.

Vad som utlöser IL är inte heller säkerställt, men man har sett att olika former av trauman som t.ex. olycksfall, operationer och kastrering ökar risken att drabbas av sjukdomen. Likaså är stressiga miljöer, allergier och en undermålig kosthållning en riskfaktor som kan utlösa IL. Därför tror man att det också behöver finnas faktorer i hundens livsmiljö för att sjukdomen ska bryta ut. Detta antagande beror på att ett flertal uppfödare har rapporterat om utbrott av IL på flera hundar samtidigt, som inte varit nära släkt med varandra eller ens av samma ras.

Lundehunden är en allätare som från början livnärde sig på fiskrens, slaktavfall och matrester. Även självdöda fåglar och möss åkte troligtvis ner i deras magar. Det foder vi ger hundarna idag är mestadels torrfoder, vilket inte är deras naturliga föda. När de första torrfodren kom på 70-talet, varnade man för att ge Lundehunden detta. Idag anser man att torrfoder av bättre kvalitet kan fungera bra, under förutsättning att det innehåller sparsamt med fett. Detta på grund av att IL också tros kunna utlösas av för mycket fett. Om det stämmer vet man heller inte säkert. Däremot är man säker på att fett förvärrar sjukdomen om hunden drabbas<sup>1</sup>.

Om vi ger hunden torrfoder, är rekommendationen att fetthalten bör vara låg. Dessa rekommendationer kan dessvärre missförstås och leda till att man ger friska och sjuka hundar ett magert dietfoder som är framtaget för hundar som är överviktiga. Ett sådant foder kan försvåra näringsupptaget och leda till att hunden får näringsbrist, håravfall och torr hud. Ett torrfoder som innehåller mer fett och proteiner, kan då behöva tillsättas eller kombineras med det foder man utgår ifrån. Även vitaminer och mineraler kan behöva tillsättas extra.

Det är också viktigt att hunden får rätt mängd näring i förhållande till aktivitetsnivå. En aktiv hund behöver mer proteiner och fett än en inaktiv hund. Likaså behöver en hund som vistas i ett kallare klimat mer fett och proteiner, än en hund som lever på varmare breddgrader eller mestadels hålls inomhus.

---

<sup>1</sup> Detta beror på att lymfkärlen i tarmen är missbildade eller skadade, vilket gör att lymfan som består av vätska, proteiner och fetter, inte kan sugas upp för vidare transport ut i blodbanan. Istället läcker den ut i tarmen och omkringliggande vävnad.

En annan åkomma som drabbar Lundehundar är hud- och pälsproblem. Det kan yttra sig som klåda, torr hud, försämrad pälskvalitet och fläckvis håravfall och beror ofta på ett försämrat näringsupptag och nedsatt immunförsvar. Dessa problem kan ofta bli bättre med en annan kosthållning och mer fett. Eftersom hud- och pälsproblem är relativt utbrett hos Lundehundar, spekuleras det även om detta kan bero på ärftlighet. Däremot finns det inga uppgifter om att Lundehundarna hade hud- och pälsproblem på Väröya.

Både IL och hud- och pälsproblem antas kunna ha en koppling till ett nedsatt immunförsvar och man har diskuterat om dessa åkommor kan förstärkas av en kosthållning med konstgjort foder (torrfoder). Detta har lett till att man i flera fall har förespråkade naturlig föda till hundar som har dessa besvär. Som naturlig föda till Lundehundar rekommenderas vit kokt eller torkad fisk, ljust kött, ägg, rotsaker och ris. Om hunden har IL, bör den ges en fettfattig, proteinrik och hemlagad kost på fisk, kyckling och ris. Kosten bör serveras i små portioner flera gånger om dagen, med tillskott av vitaminer och algbaserade mineraler.

Källa: Lundehundboka av Ingvild Espelien.

### **Mina tankar om detta**

I Lundeboka skiljer man på vad som orsakar IL och vad som utlöser IL. En teori är att IL orsakas av genetiska faktorer som ärftliga missbildningar av lymfkärlen närmast tarmen. Medan det som utlöser IL kan vara en fettrik kost och/eller stress i form av bl.a. miljöombyten, olyckor, operationer etc. Den forskning som har gjorts har främst varit inriktad på att studera ärftliga och genetiska orsaker till IL. Det har dock inte med säkerhet kunnat fastställas att IL är en genetisk och ärftlig sjukdom.

IL innebär att lymfkärlen i tarmen är deformerade. Det leder till att lymfvätskan, som innehåller proteiner och fett, får svårt att passera genom lymfkärlen och istället läcker ut i tarmen. För att minska lymfflödet uppmanas hundägare att utfodra sina hundar med ett fettfattigt foder. Detta för att minska fettmängden i lymfvätskan och därmed minska trycket på lymfkärlen. Om hunden har diagnostiserats med IL, är en viktig del i den akuta behandlingen att minska på fettintaget så mycket det går.

Att kraftigt reducera fettmängden för den IL sjuka hunden under det aktiva utbrottet är viktigt, eftersom de missbildade lymfkärlen inte kan ta upp fettsyror och transportera dem vidare. Att kraftigt reducera fett för friska hundar kan däremot leda till andra hälsoproblem, eftersom fett också är en viktig närings- och energikälla. Risken med detta är att hunden får brist på viktiga fettsyror och att detta kan leda till bland annat hud- och pälsproblem samt ett sämre immunförsvar. För att motverka detta bör man istället vara noggrann med vilka fetter man ger sin hund, än att drastiskt dra ner på allt fett.

Lundehundar har huvudsakligen levt av animalisk föda, vilket innebär att det är de animaliska fetterna som är mest naturliga för dem. Detta nämns dock inte i boken, mer än att lämplig naturlig föda för Lundehundar är vit färsk eller torkad fisk (ej fet fisk som lax), ljust kött, ägg, rotsaker och ris. Detta är produkter som innehåller begränsat med fett och de fetter som dominerar är animaliska. Det är

sådan föda som Lundehunden har levt av i många år och vars matsmältning är anpassad för. Därför bör också de animaliska fetterna vara ett bättre alternativ än de moderna vegetabiliska oljor som idag dominerar i många torrfoder.

De flesta torrfoder som rekommenderas till Lundehundar innehåller vegetabiliska oljor som är hårt processade och kemikaliebehandlade. Eftersom dessa oljor inte är naturliga, vet vi inte hur de påverkar hundarna på längre sikt. Det är också troligt att dessa oljor kan utgöra en bidragande orsak till den ohälsa och de sjukdom vi ser idag. Detta tillsammans med vete (gluten) och majs (stärkelse) som också ofta dominerar i dessa foder. Detta kan förklara varför flera hundar som lever tillsammans och inte är släkt med varandra, kan drabbas av IL samtidigt.

I Lundeboka varnar man för att ge friska och sjuka hundar dietfoder för överviktiga hundar, eftersom dessa som regel har ett lägre näringsvärde än andra foder. Likaså tar man upp att aktiva hundar och hundar som lever i ett kallare klimat behöver mer fett än andra hundar. Detsamma gäller för hundar med hud- och pälsproblem.

Mina tankar om detta är att ett normalt bruk av naturliga, animaliska fetter är nödvändigt för en hälsosam och frisk hund. Dessa fetter bör också anpassas till hundens livsvillkor. Växande hundar, aktiva hundar, dräktiga tikar och hundar som lever i kallare klimat, bör få mer naturligt fett än äldre och mindre aktiva hundar. Däremot bör vi alltid undvika ett överbruk av fetter, eftersom dessa ökar lymfvätskan och orsakar en större belastning på lymfkärlen.

Jag ställer mig slutligen lite frågande till om stress kan utlösa IL. Vi vet att stress överaktiverar kroppens försvarssystem och att det i sin tur leder till hälsoproblem och sjukdomar. Därför är framförallt långvarig stress negativt. Samtidigt ser jag en risk med att åberopa stress som en utlösande faktor för IL. Detta på grund av att det kan göra att vi missar den grundläggande orsaken och framförallt vad vi mer behöver göra för att hjälpa våra hundar att bli friska.

## Forskningsstudie om IL på hund

En sammanfattning av Pia Svedbergs masteruppsats  
Sveriges lantbruksuniversitet, veterinärhögskolan

IL betyder Intestinal Lymfangiektasi och är en sällsynt tarmsjukdom som orsakas av onormala förändringar i lymfkärlen närmast tarmen. Istället för att lymfvätskan transporteras från lymfkärlen genom blodbanan och ut till kroppens celler, läcker den ut i tarmen och orsakar allvarliga komplikationer. IL kan drabba både människor och djur, men behandlingen skiljer sig åt inom humanvården respektive veterinärvården. Detta är en fråga som Pia Svedberg lyfter, men inte går närmare in på i sin avhandling.

Sjukdomen karaktäriseras av ett otillräckligt antal och missbildade lymfkärl i framförallt tarmen. Det innebär att det blir svårt för lymfvätskan att passera, vilket leder till att flödet minskar och trycket ökar. Därav uppstår det en onormal utvidgning av tarmens lymfkärl som blir sköra och brister. Lymfvätskan som

förutom vätska och slaggämnen, även innehåller proteiner, vita blodkroppar och fett som ska vidare till cellerna, läcker istället ut i tarmen. Detta orsakar proteinförluster, ödem och vätskebildningar i kroppens hålrum. När proteinförlusterna överstiger leverns förmåga till nybildning av proteiner, uppstår hypoalbuminemia. Detta innebär att nivån av albumin i blodet blir för lågt, vilket är ett allvarligt tillstånd. Om hunden inte får vård kan den dö av detta.

Sjukdomsdebuten kan vara akut, kronisk, konstant eller intermittent (periodiskt återkommande). Viktnedgång är ett karakteristiskt tecken, liksom diarré och kräkningar. Överdriven eller extrem hunger förekommer i vissa fall, samt olika grader av dålig aptit. Andra sjukdomstecken är direkt associerade med proteinförlusterna som ödem (vätskesvullnad) i framförallt buken. Andnöd orsakad av vätska i brösthålan ses mer sällan. En del hundar uppvisar håglöshet och trötthet samt uttorkning. På senare årtal har plötslig död till följd av blodpropp uppmärksamats, men det hör inte till vanligheten.

Vad som i grunden orsakar IL vet man inte. Genetiska orsaker är en tes som man har diskuterat med hänvisning till att sjukdomen oftare uppkommer inom vissa hundraser. Detta har man dock inte kunnat säkerställa. Ett flertal experiment har gjorts för att ta reda på vad som kan utlösa IL. Bland annat har man blockerat lymfkärlen i tarmen för att studera om detta kan utlösa IL, vilket det inte har gjort. Det har även gjorts försök att provocera fram IL genom att utfodra hundar med en kost med högt fettinnehåll, men inte heller det har man lyckats med.

Det finns ingen säker diagnostisk metod som kan ge en korrekt bild av graden av IL. Däremot anses albuminnivån i blodet vara den parameter som anses kunna ge det bästa mätvärdet, även om det kan variera. Även låga värden av kalcium och D-vitamin har uppmätts hos hundar med IL. En del hävdar att diagnos endast kan ställas via sjukdomshistoria och tarmbiopsi. Vad som talar emot tarmbiopsi är att IL kan vara utspritt i tarmen och i tarmens djupare lager. Det innebär att en biopsi kan missa de delar av tarmen som är skadad. Det gör denna undersökningsmetod omdiskuterad som diagnosmetod. Dessutom är biopsi plågsamt för hunden och kan leda till andra komplikationer.

Trots att sjukdomen är beskriven sedan 30 år tillbaka saknas entydiga behandlingsstrategier inom veterinärvården. De rekommendationer som dominerar vid behandling av IL, är antiinflammatoriska och immunförsvarshämmande läkemedel i kombination med en diet med låg fetthalt. Dessa läkemedel kan dessvärre ge en del biverkningar, bland annat nedsatt motståndskraft mot infektioner. Även antibiotika, vätskeutdrivande mediciner och mediciner mot blodpropp kan sättas in, beroende på hur hunden har drabbats av sjukdomen. Hormonet somatostatin har också föreslagits som behandlingsalternativ då det reducerar lymfflödet samt innehållet av fetter i lymfvätskan. Detta bör endast användas i specifika fall, eftersom preparatets långtidseffekter inte har utretts tillräckligt.

Antiinflammatoriska och immunförsvarssänkande läkemedel har sedan länge varit en del av behandlingen inom veterinärmedicin. Detta trots att IL i många fall helt saknar inflammatoriska inslag samt att bieffekterna av dessa preparat är olämpliga och till och med kan motverka syftet med behandlingen.

Lymfsystemet är dessutom en viktig del av immunförsvaret. Ett antal hundar har dock svarat bra på behandling med kortison, som är ett läkemedel som minskar

inflammationer och hämmar immunförsvaret. Samtidigt ökar risken att hunden får hudproblem av sådana preparat, då dessa ofta kan utlösas av ett försämrat näringsupptag och nedsatt immunförsvaret.

Det är också tveksamt om behandling med antiinflammatoriska preparat ska sättas in till hundar som är uttalat magra. Ett antiinflammatoriskt läkemedel som verkar genom att bryta ned kroppen och leda till skörare blodkärl, reducerad kalciumhalt i blodet samt nedsatt immunförsvaret, bör anses vara olämpligt till hundar med IL. Därför att dessa hundar i stor utsträckning redan är magra, har låga kalciumvärden, en ökad risk för att utveckla blodproppar samt ett nedsatt immunförsvaret. Åtminstone bör man vara försiktig med sådana läkemedel i de fall där ett inflammatoriskt tillstånd saknas.

Det centrala i behandlingen av IL är att minimera proteinförlusterna och mängden långa fettsyror i kosten, eftersom dessa ökar lymfflödet. Kosten behöver även kompenseras för förluster av protein, energi och vitaminer genom en hög näringsstäthet och rikligt med högvärdigt protein. Proteininnehållet i fodret bör inte överstiga 25% av torrsubstansen, men i vissa fall är det inte tillräckligt. För att öka proteininnehållet rekommenderas tillskott av kokta äggvitor och keso. Likaså har man sett kliniska förbättringar av att ge tillskott av aminosyran glutamin. Även folat/folsyra och vitamin B12 är viktiga näringstillskott.

Foder med högt fiberinnehåll rekommenderas inte till hundar med IL av två anledningar. Dels hämmar fibrerna matsmältningen och upptaget av proteiner och kolhydrater, dels ger fibrer en bulkeffekt då de till stor del är osmältbara. Det optimala är en diet med lågt fettinnehåll, hög näringsstäthet och hög smältbarhet (lågt fiberinnehåll). I det akuta skedet kan man behöva begränsa intaget av fett till under 10% och i vissa fall så lågt som till 5-7%. Konsekvensen av en sådan låg fetthalt, är att det också ger en låg energitäthet. Detta är direkt olämpligt för hundar med IL, eftersom de har ett högt näringsbehov. För att möta detta krävs stora fodervolymer eller näringstillskott av olika slag.

Eftersom det är de långa fettsyrorna i kosten som är olämpliga är det dessa som bör undvikas. Sådana fettsyror benämns också som fleromättat fett och utgörs av bland annat fet fisk och vegetabiliska oljor. Däremot har tillskott av medellånga fettsyror visat sig kunna ersätta närings- och energibehovet från ett foder med låg fetthalt. MCT-olja som utvinns från kokosnötter, är ett sådant fett som hundar har svarat bra på. Studier har visat att MCT-oljan tas upp direkt via blodkärlen, utan att belasta tarmens lymfkärl. Dessutom binder MCT-oljan till sig albuminet i blodet och syresätts i levern, vilket ger en snabb tillförsel av energi. MCT-olja kan också tillföras om hunden har svårt att hålla vikten på en fettreducerad kost.

Alla forskare är dock inte eniga om MCT-oljans positiva effekter, t.ex. om den kan absorberas via blodet i tillräcklig omfattning för att rekommenderas till hundar med IL. En studie med MCT-olja som enda fettkälla visade att denna var mer skonsam för hundar med IL. En annan studie med enbart MCT-olja som fettkälla, visade att den kunde tas upp via lymfkärlen och återfinnas i lymfvätskan. Sannolikt är ändå att MCT-oljan är skonsammare än andra fetter. Flera studier visar också på lyckade behandlingsresultat med fettfattig kost i kombination med MCT-olja. Där man har kunnat se att inflammationen i tarmen minskat.

Vad man däremot vet med säkerhet är att människor som har diagnostiserats med IL svarar mycket bra på behandling med MCT-olja. Inom humanvården har MCT-oljan i flera fall visat på minskad dödlighet, tydlig förbättring och normala proteinnivåer hos människor. Även långtidsstudier visar på minskade kliniska sjukdomstecken. Den förklaring som ges till att människor svarar bra på behandling med MCT-olja, är att den kan absorberas direkt från magsäcksslemhinnan utan att belasta lymfkärlen. Därför är en fettreducerad kost med tillskott av MCT-olja grundläggande för behandling av IL på människor.

När IL har konstaterats och behandlats är rådet att hålla en fettsnål diet långvarigt. Detta med hänsyn till att IL kan återkomma. För människor rekommenderas en diet med lågt fettinnehåll, ökat proteininnehåll och tillskott av MCT-olja. För hundar väljer man ofta ett foder med en låg fettprocent. Pia Svedberg avråder dock hundägaren från foder som är avsedda för viktreduktion. Framförallt för att sådana foder har ett lägre närings- och energivärde samt ett högre fiberinnehåll.

Den fullständiga rapporten går att finna här:  
[stud.epsilon.slu.se/5320/11/Svedberg\\_P\\_130226.pdf](http://stud.epsilon.slu.se/5320/11/Svedberg_P_130226.pdf)

### **Mina tankar om detta**

Pia Svedberg skriver att det centrala i behandlingen av IL är att minimera proteinförlusterna samt mängden långa fettsyror i dieten. Likaså att man behöver kompensera kosten för förlusten av proteiner, energi och vitaminer. Beträffande förlusten av energi, så är fett det näringsämne som ger mest koncentrerad energi. Därför utgår jag ifrån att Pia Svedberg med energi menar fetter. Detta också med tanke på att fettsyror läcker ut med lymfvätskan i tarmen, vilket leder till brister av framförallt viktiga essentiella fettsyror och fettlösliga vitaminer.

Pia Svedberg skriver att vi ska undvika de långa fettsyror som finns i bland annat fet fisk och vegetabiliska oljor. Hon skriver också att tillskott av medellånga fettsyror har visat sig kunna ersätta närings- och energibehovet från en kost med låg fetthalt. MCT-oljan som utvinns från kokosnötter är ett sådant fett. För människor som har IL är MCT-oljan en etablerad behandlingsform eftersom den både ersätter energibehovet och har en inflammationshämmande effekt på tarmen. När det handlar om behandling av hundar med IL är MCT oljan däremot inte lika etablerad som behandlingsform.

Pia skriver också att man i vissa fall kan behöva begränsa intaget av fett till under 10 % och ibland till så lågt som 5 - 7 %, i de fall då hunden har diagnostiserats med IL. Likaså att konsekvensen med en sådan låg fetthalt är att det ger en låg energitäthet, vilket är direkt olämpligt för hundar med IL som har ett högre närings- och energibehov. Alltså kan vi inte dra ner på fettets hur mycket som helst utan att behöva kompensera för den energibrist som en kost med minimal fetthalt innebär. Därför har MCT oljan visat sig vara ett bra komplement då den tas upp direkt i magslemhinnan och inte belastar de skadade lymfkärlen i tarmen.

Att kraftigt reducera fetthalten i fodret om hunden har fått IL är livsnödvändigt. Detta för att förhindra ödembildning i hundens hålrum då de deformerade lymfkärlen inte klarar av att transportera fetterna vidare i blodomloppet. Om lymfkärlen dessutom inte kan reparera sig från ett IL utbrott, behöver hunden äta



en fettfattig kost resten av sitt liv. Pia Svedberg avråder dock från foder som är avsedda för viktreduktion, eftersom dessa har för låg näringstäthet. Därtill har sådana foder ofta ett för högt fiberinnehåll, vilket försvårar matsmältningen och hämmar upptaget av näringsämnen. Trots detta utfordrar många sina Lundehundar med ett fettsnålt foder med avsikt att förhindra att hunden drabbas av IL.

Jag har inte funnit någon undersökning som visar att en fettfattig kost till friska hundar kan förhindra ett IL utbrott. Däremot nämner Pia Svedberg i sin rapport att det har gjorts försök att provocera fram IL genom att utfodra hundar med en kost med högt fetthinnehåll, utan att lyckas. Därför undrar jag vad som ligger till grund för detta ställningstagande? Handlar det om att tillhandahålla en fettfattig diet för att motverka ödem bildningar om hunden senare i livet drabbas av IL? I sådana fall blir min nästa fråga om det är relevant att utfodra en frisk hund långsiktigt med minimalt med fett, utan att det leder till andra hälsoproblem och sjukdomar?

Fett är en livsnödvändig näringskälla. Vi behöver fett för att tillgodogöra oss näringen från maten och för att lagra energi. Fetterna hjälper oss att skapa friska cellmembraner, hålla en välbalanserad hormonnivå och bygga upp ett fungerande immunförsvar. Fett skyddar kroppen mot värmeförlust och kyla samt fungerar som en slags stötdämpare gentemot kroppens inre organ. Under vintersäsongen behöver också hunden mer fett för att producera värme. Likaså behöver unga och aktiva hundar mer fett än äldre och mer passiva hundar. Dessutom består hjärnan mestadels av fett.

När kroppen får för lite naturliga fetter leder det till näringsbrist, hormonella störningar och ett nedsatt immunförsvar. De tydligaste symtomen på bristande fettsyror i kroppen är kliande hudbesvär, torr och mjällig hy samt allergier. Pälsen blir tunn, torr, sträv eller fet och livlös. Trampdynorna torkar och spricker och hårlösa fläckar uppstår. För lite fett påverkar också den normala utvecklingen negativt och leder till defekter, fortplantningsproblem, absorption och abort av valpar samt att hunden åldras i förtid. Jag har också hört att valpars testikelnedvandring påverkas negativt. Med tanke på hur viktiga fetterna är, blir det svårt att minska dem för mycket utan att det leder till andra problem.

Samtidigt behöver vi vara noga med vilka fetter vi ger våra hundar och inte överdriva fettintaget. Pia Svedberg varnar för de fleromättade fetterna som finns i bl.a. fet fisk och vegetabiliska oljor. De animaliska fetterna är generellt sett bättre då de tas upp av tarmen i sin naturliga grundform. De vegetabiliska oljorna gått igenom flera kemiska processer och tillförts ett otal onaturliga tillsatser för att få den konsistens och smak de har. När ett ämne utsätts för en sådan kraftfull bearbetning förändrar det hela dess grundstruktur. Hur det påverkar våra hundar på sikt vet vi mycket lite om. Därför bör man undvika vegetabiliska oljor med undantag från MCT oljan.

Den forskning som har gjorts på IL under senare år har fokuserat på genetiska/ärftliga orsaker. Man har också funnit gener som pekar på att IL är genetiskt/ärftligt. Däremot har man inte kunnat fastställa med säkerhet att dessa gener är hela förklaringen till insjuknandet. Forskningen har inte heller studerat om kosten och framförallt fettsyrorna kan leda till ett sjukdomsutbrott som jag har tagit del av. Om fettsyrorna har en sådan avgörande påverkan för ett

sjukdomsutbrott, borde forskningen haft med detta i sina undersökningar kan jag tycka.

Pia Svedberg skriver att man ofta behandlar IL på hundar med antiinflammatoriska läkemedel som t.ex. kortison. Detta trots att IL i många fall helt saknar inflammatoriska inslag, samt att dessa läkemedel har biverkningar som kan förvärra symtomen på en IL sjuk hund. Möjligtvis finns det en uppfattning från behandlande veterinärer att IL är en autoimmun sjukdom eller så behandlar man IL som en sådan då det inte finns några andra uttalade behandlingsstrategier. Många hundar har också blivit bättre sedan de har fått kortison, men frågan är om det har varit kortisonet som har lett dit eller om det har varit en naturlig läkningsprocess tillsammans med en fettfattig och hemlagad kosthållning?

Detta leder vidare till frågan om IL kan vara en autoimmun sjukdom. Jag har inte funnit några belägg för det, men det skulle i sådana fall innebära att det egna immunförsvaret attackerar kroppens egna celler som om de vore främmande inkräktare. Det första jag kommer att tänka på som jämförelse är celiaki eller glutenintolerans. Vid detta sjukdomstillstånd reagerar immunförsvaret på glutenet som är ett protein som finns i många sädeslag, vilket leder till allvarliga skador på tarmludd och tarmslemhinna. Det skulle också kunna ske med cellerna i lymfkärlen. I sådana fall bör man söka den utlösande faktorn till IL i de foder man ger hundarna.

Den största förändringen i hundens liv är kosthållningen. Många hundar äter en kost med höga kolhydratvärden, vegetabiliska processade fetter, syntetiska vitaminer samt mängder med tillsatser och smakämnen. Detta är inte naturligt för en hund som har skapats och överlevt på animaliska proteiner och fetter samt naturlig näring direkt från födan. Eftersom hundens matsmältningssystem inte är anpassat för den "moderna" födan, är det rimligt att tro att det kan vara något i fodret som hunden reagerar negativt på. Även om vi inte vet orsaken till varför så många Lundehundar drabbas av IL och flera andra hälsoproblem, är det viktigt att vi tar hänsyn till de naturliga livsvillkor som hundarna har haft under alla de år som de har varit friska och levt länge.

IL är en allvarlig tarmsjukdom som innebär ett stort lidande för de hundar som drabbas. Därför är det viktigt och att vi hjälper varandra och delar med oss av de kunskaper och källor vi har om sjukdomen. Jag är därför mycket tacksam över all information jag kan få om detta ämne.

### **MCT-olja från kokosnötter**

MCT-olja utvinns från kokosnötter och innehåller 100% nyttig kaprylsyra. Namnet MCT, är en förkortning av medellånga triglycerider (Medium Chain Triglyceride). Det vill säga medellånga mättade fettsyror som är lättare för kroppen att tillgodogöra sig. Det beror på att MCT-oljan (kaprylsyran) tas upp direkt av tarmens slemhinna utan att påfresta matsmältningssystemet. Detta gör MCT-oljan, till skillnad från andra fetter, till ett mycket skonsamt alternativ vid mag- och tarmsjukdomar.

MCT-oljan 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 antimikrobiella egenskaper som hjälper till att upprätthålla en frisk och hälsosam tarm.

När du inhandlar MCT-olja var noga med att välja en produkt av hög kvalitet. Det ska tydligt framgå vilka ingredienserna är och hur oljan har producerats. Tänk också på att MCT-oljan är koncentrerad, så använd endast några droppar i början för att sedan trappa upp dosen. Till människor rekommenderas max en matsked per dag. Till hundar bör en halv till en tesked per dag vara lämpligare. Jag ger mina hundar lite MCT-olja på maten när den innehåller lite fett, till exempel när de får mager hemkokt mat. Jag har också gett dem en liten klick neutral kokosolja som jag inhandlat på burk. De älskar det och får väldigt fin och lyster päls samt lena trampdynor av det. Du kan beställa MCT-olja här: [www.svenskhalsokost.se/](http://www.svenskhalsokost.se/)

## Spannmål och höga kolhydratvärden

Utdrag från boken "Naturlig utfodring av hundar" av Malin Ekblom.

Idag äter hundar mycket industriellt tillverkat foder, vilket orsakar hälsoproblem för många hundar. Det är främst spannmålsbaserade produkter med höga kolhydratvärden som ligger till grund för detta. De vanligaste spannmålsprodukterna i torrfoder är vete, ris, korn, havre och majs. De består till största delen av kolhydrater som i sin tur består av olika sockerarter. Spannmål innehåller även en del proteiner, men även växtproteiner är onaturliga för hundar som har svårare att smälta dessa. Det beror på att hundens matsmältning är anpassad för att smälta animalisk föda och inte stora mängder näring från växtriket.

Hundar är av naturen köttätare. När det råa köttets stimuli saknas, bildas det inte tillräckligt med magsyra. Detta innebär att magen inte blir tillräckligt sur för att förstöra skadliga bakterier och hunden kan drabbas av diarré, gasbildning och parasitangrepp. Dessutom blir bukspottkörteln överbelastad av att producera matsmältningsenzymer för att kunna smälta de för hunden onaturliga spannmålen. Även det industriellt framställda fodrets färg-, konserverings- och tillsatsämnen orsakar problem genom att framkalla allergier och överkänslighetsreaktioner. Flera av dessa ämnen är dessutom förbjudna att användas för att konservera mat för människor. I vissa foder har man visserligen använt C- eller E-vitamin som konserveringsmedel, men dessa är också industriellt tillverkade och inte särskilt hållbara.

När hunden får för mycket spannmålsprodukter, leder det till sjukdomar som tidigare var mycket ovanliga hos hundar. Det handlar om allergier, hudproblem, artros, mag- och tarmproblem, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer mm. Dessa sjukdomar kan jämföras med de så kallade välevnadssjukdomar som människor drabbas av och som också utlöses av en kolhydratrik kosthållning. Även fortplantningsbekymmer och störningar i tillväxten förekommer allt mer hos hundar som inte enbart kan förklaras bero på inavel. Utan snarare på att hunden inte får tillräckligt med rätt näring för att kunna utvecklas normalt.

Den industriellt tillverkade maten är dessutom hårt processad, vilket innebär att det mesta av råvarans naturliga vitaminer och mineraler förstörs i tillredningen. Därtill försvinner även många viktiga enzymer och bakterier. När det uppstår brist på aminosyror, enzymer, antioxidanter och nödvändiga fettsyror blir immunförsvaret försvagat, vilket gör hunden mottagligare för olika hälsoproblem och sjukdomar.

När vitaminer, mineraler, enzymer och aminosyror förstörs i fodertillverkningen (framförallt i upphettningsprocessen), tillsätts dessa i fodret efteråt. Då handlar det ofta om billiga och kemiskt tillverkade preparat som hunden inte kan tillgodogöra sig lika bra som naturliga näringsämnen. När alla dessa ämnen också blandas samman, kommer vissa näringsämnen att hindra andra näringsämnen från att tas upp. Likaså förstörs en hel del näring under paketering och förvaring. Detta innebär att det är omöjligt att vara säker på att torrfodret innehåller tillräckligt med vitaminer och mineraler för att uppfylla dagsbehovet. Torrfoder och konserver håller inte heller hundens tänder rena. Bristfällig tandhygien leder till tandsten och kroniska inflammationer i munnen, vilket också försvagar immunförsvaret.

Kvalitén på det spannmål som används har också betydelse för hur näringsämnena kan tas upp i kroppen. Det är stor skillnad på råvaror som härstammar från ett näringsrikt helkornsspannmål och råvaror som utvinns från billigt och näringsfattigt socker eller majs. Om dessutom fetterna har upphettats eller behandlats, har största delen av dess goda egenskaper försvunnit. Fetterna kan också vara härska, vilket blir mycket skadligt eftersom de då förbrukar kroppens A och E vitaminer. Därför görs fetterna ofta mer hållbara med tillsatsämnen som t.ex. etoxikin, BHA och BHT. Dessa benämns vanligtvis som EU godkända antioxidanter, men kan trots det vara mycket skadliga. Framförallt för att sådana tillsatsämnen kan störa framställningen av vita blodkroppar, försvaga immunförsvaret och förhindra glukosupptagningen. De har också påvisats vara cancerframkallande och används därför inte längre i livsmedel avsedda för människor.

Mycket av hundens hälsoproblem idag är en följd av olämplig kost. I bästa fall lever hunden ett till synes friskt liv, men ganska ofta förekommer olika sjukdomar. Framförallt märks detta då hunden börjar åldras. På marknaden finns det olika industriellt tillverkade dietfoder för olika sjukdomstillstånd. Sjukdomstillstånd som ofta har sitt ursprung i ett industriellt tillverkat foder. Att bota en åkomma med samma medel som har skapat den, är sällan framgångsrikt. Förr eller senare tar sjukdomen överhand.

Trots detta har vi hundägare i allt för stor grad flyttat över ansvaret för utfordringen av våra hundar till hundmatsindustrin. Det är ofta lättare att tro på tillverkarnas övertygande argument om en fullvärdig kost, än att lita på att vi själva kan sätta oss in i våra hundars kosthållning så pass bra att vi kan hjälpa dem att hålla sig hälsosamma och friska. Det som behövs är lite kännedom om näringsämnen, hundens matsmältning och en stor dos gammalt bondförnuft. Om vi dessutom sammanställer kosten själva, vet vi också vad hunden äter. Även om vi bara minskar användningen av tillredd mat och spannmålsprodukter, kan vi åstadkomma en stor hälsopåverkan för våra hundar.

En kost baserad på färska, obehandlade råvaror innehåller inte några sjukdomsframkallande konserverings- eller färgämnen och nödvändigtvis inte heller

spannmål eller mjölkprodukter. Istället innehåller kosten naturliga näringsämnen i rätta proportioner till varandra. Detta gör att motståndskraften mot sjukdomar och parasiter ökar, infektioner och hudproblem försvinner och hunden behöver inte längre mediciner som kortison och antibiotika. Många hundägare har också funnit en lösning på sina hundars allergier, öronproblem, magbesvär och beteendestörningar, genom att helt eller delvis övergå till naturlig utfordring.

Källa: Naturlig utfordring av hundar, Malin Ekblom

## Gluten, klister och läckande tarmar

Text av Anne-Li Strand, författare till boken "Min hund vill ha riktig mat."

Mycket av de födoämnen vi ger våra hundar ingår inte i deras ursprungliga och naturliga föda. Främst handlar det om foder som innehåller gluten och komplexa kolhydrater som stärkelse, men även fodertillsatser och laktos skapar hälsoproblem för våra hundar.

Till skillnad från människor och växtätande djur, saknar hundar enzymet amylas i sitt saliv. Amylas används för att bryta ner växtfoder och eftersom detta inte ingår i hundens naturliga föda, är den inte utrustad för att bryta ner detta. Det innebär att den växtbaserade födan förblir onedbruten då den passerar magsäcken och ut i tunntarmen och där kan brytas ned av enzymet amylas som produceras av bukspottskörteln. Denna process innebär en stor påfrestning på matsmältningssystemet, framförallt bukspottkörteln som blir överansträngd om den växtbaserade födan är för riklig.

I tunntarmen finns det tarmludd som har till uppgift att absorbera näringen från kosten samt skydda organismen mot bakterier och gifter. När klisterliknande ämnen som gluten och stärkelse når tarmen, sätter det sig fast som plack på tarmväggen. Detta gör att den yta som ska ta upp näring från kosten minskar och livsviktiga näringsämnen hindras från att tas upp. Efter hand skadas även tarmluddet och tarmens cellväggar av detta plack, vilket resulterar i att bakterier och andra oönskade ämnen kan ta sig igenom tarmväggen och in i blodomloppet. När detta sker, aktiveras kroppens immunförsvar som triggar igång en allergisk reaktion. När oönskade ämnen kan ta sig igenom en trasig tarmslemhinna brukar man beskriva det med att man har en läckande tarm.

Sådana här matsmältningsproblem kan hunden lida av länge, utan att visa några direkta symtom. De symtom som först uppkommer är vanligtvis magproblem eller hudproblem. När hunden kommer till en veterinär för undersökning blir den sällan utredd eller diagnostiserad för kostrelaterade orsaker som påverkan av stärkelse eller glutenintolerans. Istället hänvisas hundens symtom allt oftare som allergier. Hunden sätts på en symtomatisk behandling och ett stärkelsesrikt dietfoder, som endast kan förvärra det grundläggande problemet.

Även mjölkprodukter är onaturliga för den vuxna hunden, framförallt ämnena laktos (mjölksocker) och kasein (mjölkprotein). Till skillnad från små valpar saknar vuxna hundar ett enzym i saliven som kan bryta ner dessa ämnen. Därför kan den vuxna hunden få magsmärtor och starka allergiska reaktioner av detta. Mjölkprodukter bildar också ett klisterliknande slem som fastnar på tarmväggen

och förhindrar upptaget av näringsämnen. Detta slem utgör även en grogrund för bakterier och parasiter. Därför bör man vara mycket restriktiv även med mjölkprodukter till hundar.

Det är framförallt fyra olika slags födoämnen som vi bör undvika att ge våra hundar. Dessa är:

1. Gluten från bl.a. spannmål (vete, råg och korn.)
2. Stärkelse från spannmål (ris, majs, potatis och baljväxter.)
3. Laktos och kasein från mjölkprodukter (mjölksocker och mjölkprotein.)
4. Proteinkoncentrat (majsgluten, potatisprotein, ärtprotein, hydrolysat, sojaprotein) som används för att öka proteinvärdet i fodret.)

Dessa klistriga substanser lägger sig som en seg hinna på insidan av tarmväggen och hindrar näringen från att tas upp. Det skadar tarmluddet och tarmslemhinnan samt ökar risken för parasiter, inflammationer och allergiska reaktioner. Detta kan vi förhindra genom att skaffa oss kunskap om de födoämnen vi ger våra hundar. Då förhindrar vi också mycket av den ohälsa och sjukdom som drabbar dem och den smärta och det lidande de får utstå.

Källa: [hundapoteket.se/ar-hunden-glutenintolerant-eller/](http://hundapoteket.se/ar-hunden-glutenintolerant-eller/)

## Sammanfattning hälsa och kosthållning

Sedan torrfodren introducerades på fodermarknaden har hälsoproblemen bland hundar ökat markant. Veterinärklinikererna är fullbelagda av hundar som lider av det vi idag kallar för vällevnadssjukdomar. Allt tyder på att den mest avgörande orsaken till ohälsa och sjukdom är den förändring i hundars kost som har skett sedan torrfodrens och konservernas intåg på marknaden. Framförallt har den höga mängden spannmål i fodren skapat problem. Det handlar främst om foder som har vete, ris och majs som huvudingrediens. Även gluten och höga halter av svårsmält föda som fibrer, påfrestar matsmältningssystemet och skapar hälsoproblem.

Foder som utvinns från spannmål innehåller höga halter av kolhydrater. Det är inte ovanligt att fodret du köper har ett kolhydratvärde runt 50 %. Kolhydraterna omvandlas till glukos (socker) i kroppen och överbelastar bukspottkörteln som får arbeta intensivt med att producera insulin för att hålla blodsockernivån nere. Glukosen lägger sig också som en seg hinna på insidan av tarmväggen och försvårar upptaget av vitaminer och mineraler. Glukos främjar även tillväxten av jästsvampar och parasiter, eftersom dessa får sin näring från sockerarter. Giardia är t.ex. en parasit som drabbar Lundehundar svårt. Om hunden får denna parasit, är rådet att kraftigt reducera intaget av kolhydrater i kosten.

Spannmålsbaserade foder innehåller också växtfibrer. Fibrer är den del av växten som inte bryts ned vid matsmältningen, utan passerar oförändrat genom tarmen. Fibrer innehåller ingen näring och används mest som utfyllnad, eftersom det sväller i magen och ger mättnadskänsla. Fibrer ökar också aktiviteten i tarmen, vilket kan ge magsmärtor. Fibrer och glukos är produkter som inte ingår i hundars naturliga kost. Det som hundarna fick i sig av detta, kom från magarna hos bytesdjuren och då var det redan nedbrutet av dessa. För att minska belastningen

på bukspottkörteln bör sådana onaturliga ämnen undvikas. Detsamma gäller för produkter som innehåller gluten.

Gluten är ett protein som är vanligt i foder som framställs från vete, råg och korn. Gluten är med sina klistrande egenskaper effektivt när det handlar om att hålla ihop foderkulorna i torrfodret. För tarmen är dessa klistrande egenskaper däremot sämre. Där lägger det sig som en seg hinna och hindrar upptaget av viktiga näringsämnen. Gluten kan också orsaka skador på tarmludd, tarmslemhinna och cellvägg, vilket kan leda till att bakterier och osmält föda tar sig igenom tarmväggen och in i blodomloppet. Detta brukar beskrivas med att man har en läckande tarm. Flera vetenskapliga studier visar att det finns ett samband mellan gluten och inflammatoriska tarmsjukdomar hos människor. Därför är det rimligt att tro att gluten kan påverka hundar lika negativt, som dessutom saknar detta ämne i sin naturliga föda.

Genom att konsumera stora mängder spannmålsbaserade foder riskerar våra hundar att drabbas av näringsbrist, övervikt, karies, tandsten, allergier, öroninflammationer, hudproblem, håravfall, ledproblem, inflammationer, diabetes mm. Det är också problem som har ökat markant hos hundar under senare tid. Därför finns det all anledning att dra i handbromsen och börja undersöka vad vi faktiskt utfordrar våra hundar med. Vi kan inte lita på vad andra rekommenderar som inte har satt sig in i detta ämne. Vi måste lägga det ansvaret på oss själva.

Det finns spannmålsfria foder som utgår från animaliska råvaror, vilket är mer naturligt för hunden. Dessa foder innehåller en lägre mängd kolhydrater och är glutenfria. Däremot innehåller de ofta mer fett. Eftersom vi får lära oss att fett inte är bra för Lundehundar, är det många som undviker dessa foder. Dessutom förekommer det i spannmålsfria foder andra substitut för gluten och stärkelse som vi också bör undvika. Det handlar t.ex. om potatisprotein, ärtprotein och majsgluten. Framförallt förekommer det mer av dessa ämnen i de billigare fodren. Det är ämnen som tillsätts fodret för att höja proteinvärdet, samt fungera som bindemedel för foderkulorna.

Samtidigt är det bekvämt med torrfoder och fodertillverkarna garanterar att deras foder är högkvalitativt, fullgott och innehåller all den näring din hund behöver. Detta stämmer sällan, eftersom mycket av de naturliga näringsämnena förstörs vid upphettning och konservering, liksom viktiga antioxidanter, enzymer och nyttiga bakterier. Visserligen tillsätts den mesta näringen i slutet av tillredningsprocessen, men då handlar det om konstgjorda preparat som hunden har svårare att tillgodogöra sig. Syntetiska näringstillskott kan aldrig ersätta den riktiga näringen från födan. Där näringsämnena är kvar i sin ursprungliga form och optimalt anpassade till varandra för bästa näringsupptag.

Om man vill ge sin hund torrfoder är en riktlinje att undvika kolhydratrika foder som har vete, majs, ris och tapioka som bas. Likaså bör man undvika foder som har höga fibervärden och långa innehållsförteckningar med många svårförståeliga namn. Istället bör man välja ett dyrare spannmålsfritt torrfoder från djurbutiken som är framtaget av animaliska produkter. Om man är orolig över att det innehåller för mycket fett, kan man ge en mindre dagsranson och komplettera med magert kött, vit fisk, grönsaker, frukt och bär. Då får också hunden viktig näring från naturliga råvaror, vilket stärker immunsystemet och bygger upp en frisk tarm.

Att välja ett foder som innehåller minimalt med fett till friska hundar är inte att rekommendera. Därför att fett också är en viktig näringskälla. Hundar behöver fett för att skapa friska cellmembraner, hålla en välbalanserad hormonnivå och bygga upp ett fungerande immunförsvar. De behöver fett för att kunna tillgodogöra sig näringen från maten och för att lagra energi. Fett skyddar också kroppen mot värmeförlust och kyla samt fungerar som en slags stötdämpare som skyddar kroppens inre organ. Ett vanligt problem hos Lundehundar som får för lite naturliga fettsyror i kosten är tunn päls och hårlösa fläckar. Med tanke på hur viktigt fett är, blir det omöjligt att minska fettinnehållet för mycket utan att det leder till ohälsa och sjukdomar.

Då är det viktigare att vi är noga med vilka fetter vi ger våra hundar. Vi behöver göra skillnad på animaliska fetter och vegetabiliska oljor som t.ex. rapsolja. Medan de animaliska fetterna tas upp av tarmen i sin naturliga grundform, går de vegetabiliska oljorna igenom flera kemiska processer och tillförs ett otal onaturliga tillsatser för att få den konsistens och smak de har. När ett ämne utsätts för en sådan kraftfull bearbetning förändrar det hela dess grundstruktur. Hur det påverkar våra hundar på sikt vet vi inte. Eller så är det just det vi får se resultatet av nu, med alla hälsoproblem som drabbar våra hundar idag.

Ett annat problem som uppkommer allt oftare är att Lundehundar diagnostiseras med magkatarr och magsår. Hundens magsyra är stark, eftersom den ska kunna smälta stora köttstycken och ben. När hunden inte får sådan föda eller när det har gått lång tid från utfordring, kan det uppstå ett överskott av magsyra som hunden kräks upp. Om detta sker ofta, är det lätt att uppfatta det som om hunden har fått magkatarr och ge den magsyrehämmande mediciner. Dessa mediciner minskar magsyran och man tror att det läker hundens problem. Dessvärre kan dessa mediciner ofta förvärra problemen eftersom magsyrans uppgift är, förutom att smälta födan, också att skydda magslemhinnan och magsäcken. Om man på onaturlig väg minskar magsyran, kan det skada magslemhinnan och ge upphov till bakterieväxt, magsår och till och med magcancer. Därför bör vi låta hunden reglera magsyrenivån själv, samtidigt som vi hjälper hunden att upprätthålla en sund enzymproduktion, bl.a. genom att regelbundet tillföra rått kött.

Alla sjukdomar börjar i tarmen är ett vanligt förekommande uttryck. Ett försvagat tarmsystem leder till ett försvagat immunsystem och en större risk att drabbas av tarmsjukdomar, svampar, parasiter, allergier, hudproblem och mycket annat. Därför är det viktigare än någonsin att hålla tarmkanalen ren och frisk. För att uppnå detta bör vi undvika onaturliga ämnen som vete (gluten), kolhydrater (glukos) och fibrer, eftersom hundens matsmältningssystem inte är anpassat för att smälta sådan föda. Istället bör vi ge hunden naturlig föda som är rik på äkta näring, levande enzymer och tarmbakterier, till exempel rått kött, kokt fisk, ägg, grönsaker, frukt och bär.

Det är viktigt att förstå att torrfoder och konserver inte är riktigt mat, utan kan snarare betraktas som matsubstitut. Något som är processat, framtaget och utvunnet från produkter som vanligtvis har förkastats eller förbjudits som mänsklig föda. Därefter har konstgjorda näringsämnen tillsatts för att få det att låta som om dessa foder är det bästa du kan ge din hund. Detta betyder inte att man behöver avstå från att ge sin hund ett torrfoder. Det kan man fortfarande göra om man väljer de lite dyrare spanmålsfria produkterna och kompletterar med naturliga råvaror.



Ett alternativ till torrfoder där de äkta näringsämnen finns kvar, är färskfryst helfoder av bra kvalitet. Dessa behöver inte kosta mer än ett dyrare torrfoder. Många undviker färskfoder då de är oroliga för att det råa köttet ska innehålla bakterier och att fodret inte innehåller all den näring som hunden behöver. Tänk då på att hunden klarar av bakterier mycket bra. Det är därför den kan äta så mycket den hittar ute, utan att bli sjuk. Samtidigt är det viktigt att välja en leverantör som har noggranna kontroller av djurens hälsa och livsvillkor. För att tillgodose näringsbehovet, bör man också välja ett färskfoder som säljs som helfoder. Dessa foder har en komplett uppsättning av näringsämnen där de flesta är naturliga och kommer direkt från djuret.

Naturlig föda är den mest optimala kosten för alla levande varelser eftersom den innehåller äkta vitaminer, mineraler och enzymer. Dessutom i rätt proportioner till varandra. Dessvärre har miljöförstöring och överodling gjort grödorna näringsfattigare och en dålig hantering av slaktdjur har gjort köttprodukternas kvalitet sämre. Att ge hunden extra vitamintillskott kan då ersätta denna förlust. Om du på egen hand vill tillsätta vitaminer och mineraler till kosten, välj då organiska närings tillskott som inte innehåller jäst, eftersom jäst kan ge kraftiga allergiska reaktioner och dessutom utgöra en grogrund för svampar och parasiter.

Ett alternativ till vitaminpreparat är kompletteringsfoder i form av växter, alger, örter, bär och frukter som har skördats hela och färska samt torkats och malts till pulver. Dessa av naturens egna multipreparat är fullspäckade med naturlig näring, något som inga kosttillskott som är framställda i laboratorier kan mäta sig med. Allra sist i dokumentet ger jag exempel på näringspulver som jag ger mina hundar i varierande grad. Dessa kan med fördel blandas samman i en större behållare och strös över maten en gång om dagen.

## Frågor om hälsa, kosthållning och IL

Vad som är den bästa kosten för våra Lundehundar är ett omdiskuterat ämne som väcker många frågor. Nedan har jag sammanställt några av dessa, samt de svar jag har fått på dem. Min förhoppning är att få igång en dialog om detta viktiga ämne och en fortsatt studie om kostens påverkan på Lundehundens hälsa. Därför uppskattar jag om du som är intresserad och vill dela med dig av dina kunskaper och erfarenheter också kontaktar mig.

**Fråga:** IL drabbar Lundehundar oftare än andra raser och det sägs att det beror på genetiska orsaker. Är det fastställt att IL är ärftligt?

**Svar:** Det talas om att IL kan ha ärftliga/genetiska orsaker, eftersom så många inom rasen drabbas. Den mesta forskning som bedrivs på hundar och IL, handlar också om att utforska denna tes. Dock har man inte kunnat fastställa denna koppling med säkerhet. Det finns heller inga uppgifter om att IL förekom hos de ursprungliga Lundehundarna på Väröya. När man har tittat på utbrott av IL hos uppfödare, har man sett att det ofta drabbar flera hundar samtidigt som inte är nära släkt med varandra eller ens av samma ras. Detta talar för att IL kan vara kost- eller miljörelaterat, snarare än genetiskt. Ett vanligare argument är att det finns en genetisk svaghet hos alla Lundehundar som ligger till grund för IL, och

som bryter ut först om kosten är undermålig eller om hundarna utsetts för stark stress. Detta är antaganden. Vad som ligger till grund för IL och vad som utlöser IL, är frågor som fortfarande inte är klarlagda.

**Fråga:** Rekommendationerna är att man ska ge Lundehunden en fettfattig kost för att motverka uppkomsten av IL. Är det möjligt att förebygga IL genom att ransonera mängden fett i kosten?

**Svar:** Det är vanligt att man rekommenderar en fettfattig kost till Lundehunden redan som valp med avsikt att förhindra IL. Samtidigt finns det ingen forskning som klargör att det går att förhindra IL genom att reducera mängden fett i kosten. Däremot finns det forskare som har försökt provocera fram IL genom att utfordra hundar med en fettrik kost, utan att lyckas. Eftersom IL även drabbar hundar som får en strikt fettfattig kost, låter det inte som troligt att det är fetthalten som utlöser sjukdomen. Det enda som talar för att ge hunden en fettfattig kost i förebyggande syfte, är om hunden har drabbats av IL och vi ännu inte vet om det. Ett sådant agerande kan knappast vara försvarbart med tanke på att en av tio hundar uppskattas insjukna i IL och att fett är en viktig näringskälla. Därför ifrågasätter jag de rekommendationer som ges om att utfordra valpar och friska vuxna Lundehundar med en fettfattig diet, så länge som det inte finns fakta som talar för detta. Det beslutet har jag tagit med hänsyn till att många Lundehundar är magra, har dålig päls, allergier, magproblem samt drabbas av ett flertal hälsoproblem inklusive IL, trots att de äter de rekommenderade fodren.

**Fråga:** Finns det en risk att man ransonerar fetthalten för mycket? Att den fettfattiga kosten leder till näringsbrist och ett sämre immunförsvar som istället gör hunden mer disponibel för att få IL?

**Svar:** Om ett underskott på fett kan göra hunden mindre motståndskraftig och mer disponibel för IL är ett antagande som går i motsatt riktning mot den etablerade uppfattningen om att fett kan orsaka IL. Det finns inga belägg för att det kan vara på det sättet heller. Däremot finns det många undersökningar som visar att fett är en livsnödvändig näringskälla som hunden behöver för att skapa friska cellmembraner, hålla en välbalanserad hormonnivå och bygga upp ett fungerande immunförsvar. Med tanke på det, är det omöjligt att minska fettinnehållet för mycket utan att det leder till andra hälsoproblem och sjukdomar. Därför är det rimligt att tro att en sjukdom som IL kan förvärras av ett sämre immunförsvar orsakat av för lite fett i kosten. När hunden däremot har diagnostiserats med IL, är det viktigt att hunden ges en diet med minimalt fettinnehåll. Detta för att minska lymf-flödet och proteinförlusterna som uppstår vid lymfläckage som orsakas av IL. En fettfattig kost kan hunden behöva även då den har blivit frisk, framförallt om lymfkärlen inte har förmåga att reparera sig.

**Fråga:** En del säger att vi bara ska ge våra hundar animaliska fetter och andra säger att vi absolut inte ska ge våra hundar animaliska fetter. Vad är det som gäller egentligen?

**Svar:** De animaliska fetterna är naturliga för ett köttätande djur, medan tillverkade växtbaserade fetter som oljor och margariner är onaturliga. När man hävdar att Lundehundar inte ska äta animaliskt fett, talar man emot de livsvillkor Lundehunden har levt under i årtusenden. Den moderna hundmatens tillvaro där spannmål och vegetabiliska oljor blivit dominerande är ganska ny i förhållande

till detta. Med hänvisning också till att Lundehunden från början levde av fiskrens, fåglar, möss, matrester och slaktavfall, låter det motsägelsefullt att hävda att det är de animaliska fetterna som ska undvikas. Särskilt också med tanken på att de processade vegetabiliska oljorna som dominerar i de magra fodren, har en helt annan kemisk struktur än de naturliga animaliska fetterna. Vi vet inte heller mycket om dessa oljor och hur de påverkar hunden på sikt. Undantaget från växtbaserade oljor är MCT-oljan. Den är naturlig i sin struktur och absorberas direkt från mag- och tarmsystemet utan att belasta lymfan. Därför kan man ge MCT-olja till en hund som har insjuknat i IL.

**Fråga:** De flesta foder som rekommenderas till Lundehundar är fettfattiga foder med spannmål som bas. Om sådana foder är dåliga, varför rekommenderas då dessa till Lundehundar?

**Svar:** Om man endast tittar på fetthalten i ett foder, har de spannmålsbaserade fodren vanligtvis en lägre fetthalt än de foder som är baserade på animaliska produkter. Samtidigt vet vi att spannmål är onaturlig föda för hundar, eftersom det till största delen innehåller kolhydrater (sockerarter) som överbelastar bukspottkörteln samt att det också kan innehålla gluten som kan orsaka inflammatoriska processer i tarmen. Med hänvisning till det, bör vi undvika att ge våra hundar sådant foder som innehåller spannmål.

**Fråga:** Kan hundar vara intoleranta mot gluten och stärkelse? Skulle dessa ämnen till och med kunna leda till IL, eftersom de också förstör tarmen?

**Svar:** Hundar är av naturen känsliga för föda som innehåller gluten och komplexa kolhydrater som stärkelse. De är inte växtätare och saknar enzymer i saliven för att smälta sådan ämnen. Det innebär att mycket av födan passerar tarmkanalen obearbetad och tas om hand av bukspottkörteln, som får arbeta intensivt med att producera enzymer för att bryta ner detta. Dessutom lägger sig gluten och stärkelse som ett klister längs med tarmväggen och hindrar upptaget av viktiga näringsämnen, samtidigt som det har en irriterande effekt på tarmludd och tarmceller. Även om dessa ämnen påverkar tarmen negativt, finns det inget rapporterat om att de kan göra hunden mer disponibel för IL. Däremot kan det förstås bli svårare om hunden insjuknar i IL och tarmen redan från början är i ett sämre skick.

**Fråga:** Om spannmål, gluten och höga kolhydratvärden är skadligt för hundar. Varför rekommenderas då sådana foder av veterinärer?

**Svar:** Kost och näringslära är ett komplicerat ämne som kräver en lång utbildning. För att veterinärer ska kunna detta ämne mer ingående, skulle de behöva lägga till ett år på sin redan långa utbildning. Istället hänvisas de till att lyssna på experterna som i detta fall är fodertillverkarna, och ge sina råd utifrån den information de får från dem. Eftersom fodertillverkarna har ett ekonomiskt intresse av att sälja sina produkter, är dessa inte en objektiv och tillförlitlig källa. Därför behöver vi hundägare sätta oss in i detta ämne. Det är vårt ansvar att våra hundar får den kost de behöver för att kunna leva ett friskt och hälsosamt liv.

På senare tid har alltför många veterinärer börjat intressera sig för naturlig föda, framförallt efter att själva har upplevt hur sjuka hundar kan bli utav den konstruerade kosten. Detta har lett till ett ökat intresse för framförallt färskfoder. En veterinär som jag har pratat med och som ändrade sin kosthållning efter att hans hund blev

sjuk, startade företaget Sund Hundmat och säljer nu kvalitetskontrollerade färskfoder över nätet.

**Fråga:** Hur är det med mejeriprodukter, kan man ge det till Lundehundar?

**Svar:** Även mejeriprodukter är onaturliga att förtära för vuxna hundar. Till skillnad från små valpar saknar den vuxna hunden enzymet amylas i saliven som bryter ner dessa produkter. De olämpliga ämnena det handlar om är laktos (mjölksocker) och kasein (mjölkprotein). Dessa ämnen kan orsaka magproblem och starka allergiska reaktioner. Det är tyvärr vanligt att detta missas att utredas, när man söker hjälp för magproblem. Det försvårar möjligheterna för hunden att få rätt behandling och bli frisk. Mejeriprodukter bildar också ett klisterliknande slem som fastnar på tarmväggen och förhindrar upptaget av näringsämnen. Detta slem utgör även en grogrund för bakterier och parasiter. Om man vill ge sina hundar mejeriprodukter för att de ska få i sig proteiner och nyttiga tarmbakterier, bör man välja laktosfria produkter. Med dessa får man bort laktosen, men inte kaseinet. Därför bör man alltid vara restriktiv med mejeriprodukter.

**Fråga:** Om fodret vi ger våra hundar är sjukdomsframkallande, hur kommer det sig då att de kan bli friska från IL och andra sjukdomar, trots att de fortsätter äta det?

**Svar:** Alla levande varelser har en fantastisk förmåga till självläkning. Därför kan alltid ett tillfrisknande inträffa trots dåliga förutsättningar. Om förutsättningarna varit bättre, hade kanske tillfrisknandet kunnat ske ännu tidigare eller så hade hunden inte blivit sjuk. Det kan också vara så att hunden aldrig blir helt frisk från t.ex. IL. Sjukdomen kanske endast hålls i schack genom att hunden får minimalt med fett för att belasta lymfsystemet så lite som möjligt. Detta innebär i sådana fall att hunden lider i det tysta.

**Fråga:** Är det så att vi i vår iver att hålla våra hundar friska, gör dem sjuka?

**Svar:** Detta är en känslig fråga, men nog så viktig. Studier som har gjorts visar att IL oftare drabbar hundar som kommer från samma miljöer. Detta kan vara en tydlig indikation på att den kost som hundarna får, har en avgörande betydelse för sjukdomsutbrottet. Även stress och stora livsförändringar är en orsak man ofta kopplar samman med IL. Det mänskliga handhavandet har sannolikt en avgörande betydelse för sjukdomsutbrotten. Vad beträffar kosten så rekommenderas vi vanligtvis att ge våra hundar ett foder med låg fetthalt innehållande vegetabiliska oljor och höga kolhydratvärden. Om dessa foder skulle förhindra att hunden drabbas av ohälsa och sjukdom, borde inte så många hundar som lever av denna kost bli sjuka. Därför är det troligt att det är den förändrade och moderna kosten som är upphovet till ohälsa och sjukdom.

**Fråga:** Jag är orolig över att min hund inte får i sig alla vitaminer den behöver om jag ger den färskfoder eller hemlagad mat.

**Svar:** Vi får ofta höra att vi måste köpa industritillverkat foder för att vara säkra på att vår hund får i sig alla näringsämnen. Fodertillverkarna hävdar att deras helfoder innehåller allt hunden behöver och är dessutom noga beräknat för ålder, vikt och ibland även ras. Därför ska du inte ge hunden något annat, utan hålla dig strikt till doseringstabellen för din hund. Samtidigt har flera personer låtit analysera näringshalten av sin hunds torrfoder och upptäckt att det inte alltid inne-

håller den mängd som står på påsen. En förklaring är att en hel del näring förstörs i hantering och lagring. Därför kan du inte vara säker på att den näring som anges på påsen, stämmer med det som utlovas. Dessutom är den näring som deklarerats syntetisk till skillnad från de naturliga näringsämnen som finns i råvarorna om du utfordrar din hund med färskfoder eller hemlagad mat. Därför kan torrfoder näringsmässigt aldrig vara ett bättre alternativ.

**Fråga:** Det verkar ändå krångligt att veta vad jag ska ge min hund att äta utan att riskera att göra fel. Jag vill ju att utfordringen ska vara enkel?

**Svar:** Det behöver inte vara krångligt. Det handlar bara om att tänka mer på hur hundarna utfordrades förr. När du gör i ordning kött, fisk och grönsaker åt dig själv, lägg undan lite till din hund. Om det är rätt kött behöver du bara att skära upp det. Annars kokar du det för sig, utan kryddor. Om du har ett lokalt slakteri i närheten, kan du köpa slaktrester och ben. Känner du en jägare, kan du få slaktrester från vilda djur. I livsmedelsbutiken kan man ofta köpa kött på extrapris, likaså organmat som mage, lever och hjärta. Vissa djurbutiker är specialiserade på BARF och andra köttprodukter för hund. Där kan du få bra råvaror och hjälp med tips och råd av kunnig personal. Det finns också färskfryst helfoder som du kan beställa hem. Ett färskfoder av bra kvalitet behöver inte kosta mer än ett dyrare torrfoder.

Du behöver heller inte utesluta alla sädeslag, såvida din hund inte uppenbart reagerar negativt på dessa. Huvudsaken är att du ändrar proportionerna, så att dessa upptar en mindre del av kosten. Detta gäller även grönsaker och rotsaker som du ger råa eller kokta. Låt dessa uppta en mindre del av kosten så att den huvudsakliga portionen består av animaliska produkter som kött och fisk. Kom också ihåg att ge din hund lite frukt och bär emellanåt. Dessa innehåller också viktiga näringsämnen och välgörande enzymer som skyddar tarmen och håller hunden frisk.

Det är viktigt att komma ihåg att Lundehunden i grunden är en mycket frisk och tålig urhund som har livnärt sig på levande och döda djur, fiskrester, slaktrester och matrester. Dess huvudsakliga föda har varit från djur och de viktiga fettsyrorerna har kommit från dessa djur. Det är alltså den animaliska födan och dess proteiner och fetter som har bidragit till att rasen varit så hälsosam och frisk. Att i modern tid förändra kosten så radikalt genom att utfodra hundar med övervägande stärkelsrika vegetabilier, processade oljor och syntetiska vitaminer och tro att matsmältningssystemet som är anpassat för animalisk föda sedan årtusenden ska klara av att detta, är något vi på allvar bör fundera över. Likaså med vilken rätt vi har att experimentera så genomgripande med naturen och våra hundars hälsa.