

HYBRIDE VOEREN

VOOR JE HOND



VOEDING IN BALANS

Dr Winnie Meeremans

Over de **Auteur**

Dr. Winnie Meeremans is een holistisch dierenarts- voedingsdeskundige*, acupuncturist, homeopaat en bovendien gecertificeerd in natuurlijke voeding voor dieren. Haar grote wens is dat elke hond een kans zou krijgen op verse voeding.



Waarom **Verse Voeding**

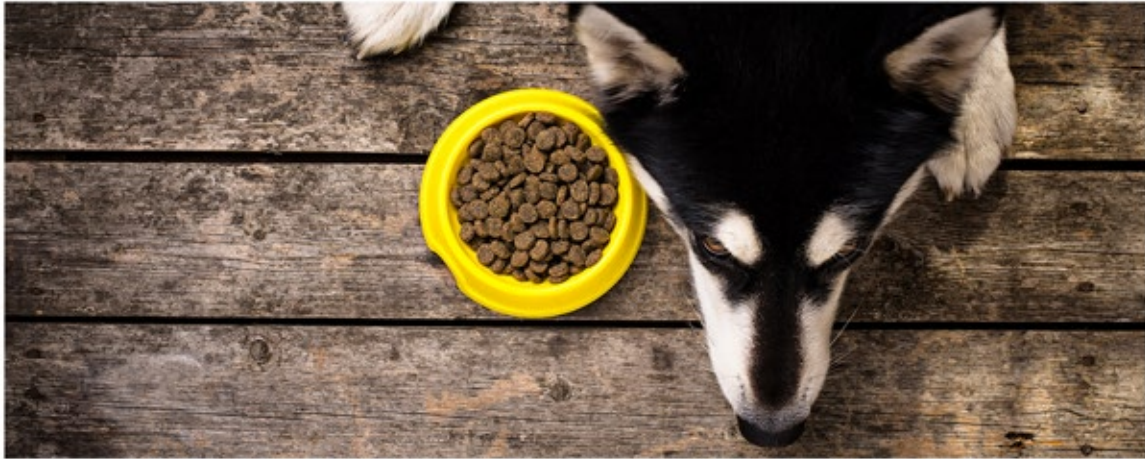
Als kind groeide ik op in een gezin waar verse voeding hoog aangeschreven stond. Mijn mama is voedings- en dieetdeskundige en leerde me alles over gezond eten. Aangezien ik ook al vanaf zeer jonge leeftijd wist dat ik dierenarts wilde worden, combineerde ik deze twee interesses al gauw. Zowel tijdens mijn studies diergeneeskunde, als de jaren erna, experimenteerde ik lustig met voeding voor mijn honden. Ik maakte soepen, probeerde recepten uit, combineerde met commercieel voer, enz.. Ondertussen volgde ik verschillende opleidingen over voeding waardoor ik me vandaag dierenarts-voedingsdeskundige mag noemen.



**HOLISTISCH
DIERENARTS
WINNIE**

*Een dierenarts-voedingsdeskundige is iemand die zich naast de studie van diergeneeskunde ook gespecialiseerd heeft in gezonde natuurlijke voeding voor dieren.

Hybride Voeren



Het blijft mij een raadsel waarom wij, als mens, meer en meer worden aangespoord om gezonde en verse voeding te eten, terwijl we deze lijn vaak vergeten door te trekken naar onze viervoeters.

Ruim 90% van onze honden krijgt bewerkt, commercieel voer, vaak nog een leven lang hetzelfde. Gelukkig merk ik als dierenarts-voedingsdeskundige dat tegenwoordig veel meer baasjes zich terecht zorgen maken over de gezondheid van dit ééntonige dieet op lange termijn. Van éézijdige voeding is het wetenschappelijk bewezen dat het microbioom uit balans raakt. Een gezond microbioom is levensnoodzakelijk voor een gezonde spijsvertering en dus een gezond lichaam.

Wat is een microbioom? Dat is het geheel van micro-organismen dat zich in het maag-darmstelsel bevindt en dat uitermate belangrijk is voor een goede spijsvertering. Bij een slechte spijsvertering worden de voedingsstoffen die nodig zijn voor het optimaal functioneren van het lijf van de hond onvoldoende opgenomen door de darmen (malabsorptie). Vetten, eiwitten, vitaminen etc. worden niet meer of slechter verteerd, wat leidt tot tekorten aan voedingsstoffen. Tekorten aan voedingsstoffen leiden dan weer tot allerlei klachten, aandoeningen en ziekten, alsmede een mogelijk lagere levensverwachting.

Om het microbioom en dus de spijsvertering optimaal te houden is het belangrijk gevarieerde en verse voeding aan te bieden. Bovendien is de spijsvertering van onze huidige hond nog steeds gelijkend op de spijsvertering van zijn voorouder, namelijk de wolf. Wolven voeden zich met beenderen, organen, huid, haren, vlees, etc.

Als je op bezoek gaat in de dierentuin zie je dat de dieren gevoerd worden met hun diersoort-specifieke, verse voeding. Niemand krijgt er brokken. Toch zijn wij er vaak van overtuigd dat brokken of ander commercieel voer de beste optie is voor onze honden. Nochtans hebben zij ook nood aan diersoort-specifieke, verse voeding.

In mijn praktijk als dierenarts zie ik vaak dat het toevoegen van verse voeding aan een commercieel dieet al een heleboel gezondheidsvoordelen geeft. Vandaar dat ik dit boekje voor jullie schrijf.

Commercieel Voer

Commercieel voer is bewerkt voedsel waarvan de ingrediënten uitgebalanceerd worden volgens de huidige wetenschap. Een heel belangrijk nadeel van commerciële voeding is dat het zwaar bewerkt is. Een hondenlichaam is namelijk gemaakt om vers en onbewerkt voedsel te verteren. In veel gevallen worden bij commercieel voer ook nog allerlei toevoegingen gedaan die niet in het dieet van een hond thuis horen. Denk aan bijvoorbeeld kunstmatige geur, kleur en smaakstoffen. Ook bevat commercieel voer vaak beduidend meer koolhydraten dan een hond nodig heeft.

Om je hond optimaal gezond te houden raad ik je aan om meer vers te voeren. Verse voeding geeft tal van gezondheidsvoordelen. In de humane gezondheidszorg wordt dit al jaren erkend, deze regel geldt ook voor onze lieve viervoeters. Hoe meer vers hoe beter.

Zaken zoals gezonde vacht, nagels, tanden, propere oren, anaalzakjes die zich op tijd en stond legen, frisse adem, vaste en regelmatige stoelgang, goed functionerende blaas en nieren, soepele gewrichten, stabiele persoonlijkheid etc... zijn allemaal tekenen van een gezonde hond.

De juiste voeding kan je hond ondersteunen om gezond te blijven. Ook honden met een mindere gezondheid kunnen baat hebben bij een uitgebalanceerd, vers dieet.

Wat is Gezonde **Voeding**



Baasjes denken tegenwoordig steeds meer na over een gezond dieet voor hun viervoeter. Onze eigen dokters en gezondheidsdeskundigen vertellen ons minder bewerkt, meer vers en volwaardig te eten, helaas vertellen sommige dierenartsen ons het omgekeerde.

Eenzijdige voeding geeft een éénzijdig microbioom en éénzijdige nutriënten. Met éénzijdige nutriënten blijft een hondenlichaam niet gezond. Vaak gaat het lang goed, maar op een bepaald moment loopt het soms toch fout en dan is het vaak te laat.

Beter voorkomen dan genezen is mijn mantra hierin. Geef dus vandaag al je eerste blauwe besje of broccoli-roosje en doe elke dag een stapje verder in de goede richting.

Misschien lijkt het je overweldigend om je commerciële voer volledig overboord te gooien?

Daarom heb ik deze korte introductie over hybride voeding geschreven. Een hybride dieet is haalbaarder. Het is gebaseerd op het principe van combinatie. In dit geval betekent dat dat je niet direct helemaal hoeft over te schakelen naar een nieuw dieet, maar dat je op gedoseerde wijze wat vers voer introduceert in het dieet van jouw hond. Met dit boekje kun je op je gemak wat experimenteren met de info die je hier krijgt, zonder ongerust te worden over onbalans. Als je zou willen overgaan naar het volledig bereiden van de voeding voor je hond, vraagt dit meer kennis en een dagelijkse toewijding. Ook hier kan ik je natuurlijk prima bij helpen.

Mijn eigen hond Thor haalde ik uit het asiel op 9 jarige leeftijd. Zijn gezondheid was erbarmelijk. Hij had chronische diarree, slechte leverwaarden, dronk massa's water en was heel erg verzwakt. Door hem op een hybride dieet te zetten is hij vandaag, 4 jaar later, een kranige opa zonder veel gezondheidsproblemen. Hij kreeg er een paar gezonde jaren extra bij.

Beginnen met **hybride voeren**

Verminder het voer van je hond met ongeveer 20% en vervang het door verse voeding. De voordelen hiervan zijn reeds meerdere malen klinisch bewezen. (Hoewel we natuurlijk geen studies nodig hebben om ons te leren dat het toevoegen van verse voeding goed is voor de gezondheid van je hond). Dit is een vrij simpele stap die toch al zeer goede resultaten kan opleveren, zonder dat het een enorme toewijding van je vraagt. Hieronder geef ik jullie een lijst van verse voedingsmiddelen waarmee je kunt experimenteren.

IDEEËN voor **vers voer**...

Hier vind je de lijst van verse voedingsmiddelen om mee te experimenteren. Er staat ook een tabel met verhoudingen waar je je aan kunt houden. Ondanks dat je nog steeds commercieel voer bij geeft, is de kans op tekorten aan voedingsstoffen nihil als je je aan de vermelde verhoudingen houdt.



Vis: zeevruchten, ansjovis, schelpdieren, kabeljauw, schelvis, heilbot, kreeft, mosselen, octopus, oesters, zalm, sardines, garnalen, scampi's, roodbaars, forel, tonijn,...

NB Geef nooit graten

Vlees: rund, bizon, buffel, kip, krokodil, eend, emoe, geit, paard, lam, kangoeroe, varken, kwartel, konijn, kalkoen, hert, struisvogel, gevogelte, kalf, schaap,...

Beenderen (altijd rauw) : Kippenvleugels, -nekken, -karkas, -poten, -dijen,... Rundsborst, -nek, -staarten,... Lamsborst, nek,... Kalkoennek, -karkas, -poten, -vleugels,... Konijnkarkas, -hoofd, -ledematen,... Varkensnek, -staart,... Eendenpoten, -karkas, -nek, -vleugels,...

NB Geef nooit gekookte beenderen wegens splintergevaar. Geef nooit dragende (knie of poot) beenderen van grote dieren

IDEEËN voor **vers voer...**

Noten: (geweekt en gemalen): amandelen, para-, cashew-, hazel-, pecannoten, ...

NB Geef nooit macademia noten. Dit is giftig voor honden

Zaden: (geweekt en gemalen): zonnebloempitten, chiazaad, pompoenpitten, hennepzaad, pijnboompitten, sesamzaad, lijnzaad (gemalen, niet geweekt)

Groenten: asperges, avocado, bonen, bieten, paprika, paksoi, broccoli, spruitjes, kool, wortelen, bloemkool, selderij, boerenkool, komkommer, groene bladgroenten, champignons, okra, peterselie, erwten, pompoen, spinazie, waterkers, courgette, knoflook (kleine hoeveelheden), zuurkool, snijbiet, zoete aardappel, sla,...

Om plantaardig materiaal biologisch beschikbaar te maken kun je fermenteren, invriezen, koken of fijn blenden. Ik verkies koken en erna mixen, meng het kookvocht erbij.

NB Geef nooit ajuin (ui). Dit is giftig voor honden

Tip: Voor een kant en klare groenten-fruit-kruident mix waar je niets meer aan hoeft te doen kun je hier terecht: **Organimal Vegamix**

Fruit: banaan, bessen, bramen, bosbes, cranberry, kiwi, mango, ananas, framboos, aardbeien, watermeloen, appel, peer, meloen, papaya, pruim, abrikoos, perzik, mandarijn, appelsien, pompelmoes,...

NB Geef nooit druiven en rozijnen. Dit is giftig voor honden

Voor een kant en klare groenten-fruit-kruident mix kan je hier terecht: **Organimal Vegamix**

Extra's: zoals kefir, bottenbouillon, eieren, organen ...

NB Geef nooit koekjes, snoep, kaas, charcuterie of andere dingen die wij als mens lekker vinden. Je hond vindt ze vaak ook erg lekker, maar helaas is het ronduit slecht voor het dier.

Ideale Verhoudingen

5 % **Lever**

5 % **Secreterende organen (milt, nier, pancreas, schildklier, gonaden, hersenen, ogen ,...)**

10 % **Beenderen, altijd rauw, geen dragende**

25 % **Planten: Groenten, fruit, noten,...**

55 % **Vlees, vis,...**

Met bovenstaande verhoudingen en de ingrediëntenlijst kun je onmiddellijk aan de slag.

Hoe pak je dit praktisch aan?

Stap 1: je voert dagelijks 20 procent minder van het commercieel voer dat je nu geeft.

Stap 2: je vervangt deze 20 procent door ingrediënten van de lijst die hierboven staat. Je geeft in verhouding ongeveer evenveel vers voedsel (in volume) als de hoeveelheid brokjes die je wegnam. Deze 20% noemen we een "dagelijkse portie vers". Wordt je hond te mager, geef dan wat meer vers voer, wordt je hond te zwaar, verminder dan het commercieel voer.

Stap 3: verhoudingen

- Je geeft elke 10 dagen een halve "dagelijkse portie vers" lever gecombineerd met een halve "dagelijkse portie vers" groenten.
- Je geeft elke 10 dagen een halve "dagelijkse portie vers" andere secreterende organen met een halve "dagelijkse portie vers" groenten.
- Gedurende deze 10 dagen geef je ook twee keer een "halve dagelijkse portie vers" beenderen met een kwart "dagelijkse portie vers" groenten. Aangezien er ook vlees aan de beenderen zit, reken ik hier voor de eenvoud dat vlees ook een kwart van de "dagelijkse portie vers" vertegenwoordigt.
- Tijdens de overige 6 dagen geef je 1/6 "dagelijkse portie vers" groenten en 5/6 "dagelijkse portie vers" vlees of vis. Ter verduidelijking: stel dat je dagelijkse portie vers uit 60 gram bestaat geef je hier dus 10 gram groenten en 50 gram vlees of vis.

Vind je dit **Spannend?**

Ik kan me inbeelden dat dit alles nieuw is voor jou en je hond en dat jullie dit samen spannend vinden. Daarom is het altijd mogelijk om **contact op te nemen met Organimal** voor de juiste begeleiding.

Je kunt alvast beginnen met gezonde tussendoortjes aan te bieden. Ikzelf ben zeker fan van deze supergezonde hondensnacks: **Organimal SuperSnacks**



Bronvermelding

- *Forever Dog, Rodney Habib and Dr. Karen Shaw Becker*
- *Applied Veterinary Clinical Nutrition, Wiley-Blackwell*
- *Small Animal Nutrition, Sandy Agar*
- *Work Wonders, Tom Lonsdale*
- *Practical Atlas of Nutrition and Feeding in Dogs and Cats, Roberto Elices Minguez*
- *The Barf Diet, Ian Billinghurst*