

# PRAKTISCH OVERGEWICHT BIJ HUISDIEREN



[www.licg.nl](http://www.licg.nl)  
*over houden van huisdieren*



*In Nederland leven bijna 2 miljoen honden en ruim 3 miljoen katten. Naar schatting is maar liefst 35% van deze huisdieren te dik: ze lijden aan obesitas of overgewicht. De laatste jaren lijkt dit percentage toe te nemen. Dat geldt trouwens ook voor mensen: meer dan 46% van de volwassen mensen in Nederland is te zwaar en 10% daarvan lijdt zelfs aan zwaarlijvigheid. Ook kinderen krijgen op steeds jongere leeftijd te maken met overgewicht. Overgewicht is dus niet alleen een welvaartsziekte bij volwassenen en kinderen, maar ook bij onze huisdieren. En net als bij mensen levert dit bij dieren gezondheidsrisico's op. Hoe uw dier aan overgewicht komt, wat daarvan het effect is en wat u kunt doen om overgewicht te voorkomen of verminderen leest u hier.*

### **Oorzaken van overgewicht**

Net als bij mensen ontstaat ook bij dieren overgewicht door teveel eten en te weinig bewegen. Een dier dat niet genoeg beweegt, en dus weinig energie verbruikt, houdt energie over. Als dat steeds weer gebeurt, wordt het dier te dik. De balans tussen eten en bewegen kan bij uw dier op verschillende manieren verstoord worden:

- Misschien voert u te veel, bijvoorbeeld omdat u denkt dat uw dier anders misschien honger heeft. Of kunt u zijn smekende blik niet weerstaan?
- Krijgt uw huisdier vaak tussendoortjes? Daar zit vaak veel energie in waar hij dik van wordt.
- Is uw dier gecastreerd? Dan heeft hij veel minder energie nodig. U mag een gecastreerd dier bijna een derde minder voer gaan geven dan voor de castratie.
- Leeftijd speelt mee. Als een dier ouder wordt, verbruikt hij minder energie.
- Door te weinig beweging verbruikt het dier minder energie dan het binnenkrijgt.
- Een dier kan te dik worden door gezondheidsproblemen zoals een te traag werkende schildklier, of door aandoeningen waardoor hij minder kan bewegen.
- Door bepaalde medicijnen die een hond of kat kunnen krijgen tegen bijvoorbeeld epilepsie, kan overgewicht ontstaan. Ook de kattenpil en sommige ontstekingsremmers kunnen leiden tot overgewicht.

### **Rasgevoeligheid**

Sommige hondenrassen zoals de Beagle, de Dashond (Teckel), de Bassethound, de Cavalier King Charles spaniël, de Cocker spaniël, de Cairn terriër, de Shetland sheepdog, de Duitse herder en de Labrador retriever hebben aanleg om te zwaar te worden. Ook sommige kattenrassen, zoals de Europese korthaar, de Europese middellanghaar en de Manx worden sneller te zwaar dan andere katten.

### **De eerste signalen**

#### **Hoe herkent u overgewicht bij uw huisdier?**

De eerste signalen:

- Wanneer u probeert de ribben van uw huisdier te voelen, lukt dit bijna niet.
- Een huisdier dat te zwaar is, wordt sneller moe tijdens het wandelen en houdt ook spelletjes minder lang vol.
- Een te zwaar huisdier raakt sneller verhit, zeker in de zomer!
- De meeste dieren met een kiloetje meer hebben voortdurend zin in eten.
- Worden er opmerkingen gemaakt over uw hond als u buiten een wandeling maakt? Dat hij er wel erg welvend uitziet? Of maakt het bezoek opmerkingen over de rondingen van uw kat?

**De lichaamsconditie van uw huisdier bepalen**

Kijk naar uw huisdier:

- Wanneer u van bovenaf op de hond of kat neer kijkt moet u achter de ribben een taille kunnen onderscheiden.
- Wanneer u naar de zijkant van de hond of kat kijkt, moet de buik achter de ribben oplopen.

Voel uw huisdier:

- Plaats uw duimen op de ruggengraat van de hond of kat en spreid beide handen over de ribbenkast. U moet de ribben kunnen voelen, zonder al teveel druk uit te oefenen. U mag ze echter niet zo kunnen zien!

Als de hond of kat een dikke of lange vacht heeft, kan dit enorm misleidend zijn voor de werkelijke conditie. Voel daarom op de hier beschreven manier.

**Het bepalen van (over)gewicht**

Om te weten of uw dier overgewicht heeft, moet u kunnen bepalen wat het gewicht van uw dier is. Een eerste stap in gewichtsbeheersing bij uw huisdier is dan ook om naar de dierenartsenpraktijk te gaan om het dier te laten wegen. U kunt dan met de dierenarts overleggen wat het ideale gewicht voor uw huisdier is.

Daarna kunt u zelf heel eenvoudig het gewicht bijhouden met behulp van een personenweegschaal of, voor kleine dieren, een keukenweegschaal. Als de hond of kat niet stil wil staan op de weegschaal, kunt u hem optillen en samen op de weegschaal gaan staan. Daarna gaat u er alleen op staan en het verschil in gewicht is het gewicht van uw huisdier.

Wist u dat de meeste honden en katten op het moment dat ze uitgegroeid zijn op hun ideale lichaamsgewicht zitten. Dat is voor de meeste honden en katten rond de leeftijd van één jaar (uitgezonderd zijn de hele grote hondenrassen die wel tot 2-3 jaar kunnen doorgroeien).

**Te zwaar?**

Uw dier heeft last van overgewicht als hij vijf tot tien procent meer weegt dan zijn ideale lichaamsgewicht. Mensen hebben last van overgewicht als de uitkomst van de som [gewicht in kilogram] / [lengte x lengte in meters] (dit heet de body mass index) tussen de 25 en 30 ligt. Weegt uw dier vijftien tot twintig procent meer dan zijn ideale lichaamsgewicht, dan heeft hij last van zwaarlijvigheid of obesitas. Bij mensen spreken we van zwaarlijvigheid als de body mass index hoger dan dertig is.

**Rekenvoorbeeld**

Een volwassen man weegt 85 kilogram en is 1,75 meter lang. Zijn body mass index is  $80 / (1,75 \times 1,75) = 28$ . Deze man heeft overgewicht.

Zijn kat weegt 6 kilogram. Volgens zijn dierenarts is het ideale lichaamsgewicht voor deze kat 5 kilogram. Het lichaamsgewicht van de kat ligt twintig procent boven het ideale lichaamsgewicht. Ook de kat is dus te zwaar.

## Overgewicht aanpakken

### Waarom moet ik overgewicht of zwaarlijvigheid bij mijn huisdier aanpakken?

Een dik dier ziet er vaak gezellig en blakend van gezondheid uit. Maar pas op: schijn bedriegt! Onderzoek heeft bijvoorbeeld aangetoond dat slanke honden tot wel twee jaar langer kunnen leven dan dikke honden. Te dikke konijnen kunnen hun blindedarmkeutels niet opeten en missen daardoor voedingsstoffen die van levensbelang zijn.

Daarnaast lopen zwaarlijvige dieren een grotere kans op bepaalde ziektes:

- Bij zwaarlijvige katten is de kans op suikerziekte twee tot vier keer zo hoog als bij slanke katten.
- Bij dikke dieren slijten de gewrichten sneller.
- Dikke dieren zijn vaak kortademig en ze hebben minder uithoudingsvermogen dan slanke soortgenoten.
- Dikke dieren krijgen vaker last van vetgezwollen.
- Te zware poezen of teefjes kunnen problemen hebben om hun jongen te werpen. Soms is zelfs een keizersnede nodig.
- De totale afweer van een zwaarlijvig huisdier is minder, waardoor het dier sneller ziek kan worden en wondjes minder goed genezen.
- Zwaarlijvigheid verhoogt ook de kans op huidproblemen, waarbij de huid er schilferig uit ziet.

Om uw huisdier gezond en op gewicht te houden kunt u denken aan de volgende punten:

- Door hem een afgewogen, beperkte hoeveelheid dieetvoeding te geven, krijgt uw dier minder energie binnen, maar wel alle vitaminen en mineralen die hij nodig heeft. Hij kan dan wel een normale portie eten krijgen. Zo voorkomt u dat uw dier een hongerig gevoel krijgt. Probeer natuurlijk ook te voorkomen dat de kat haar hongergevoel laat stillen door de burens: vertel hen ook dat de kat op dieet staat en geen extraatjes mag, hoe bedelend het dier ook kijkt!
- Als u een tussendoortje geeft, is het verstandig om bij te houden hoeveel en hoe vaak dit gebeurt. Kies zo veel mogelijk voor 'veilige' snacks die weinig koolhydraten bevatten zoals groente. Spreek met alle huisgenoten af dat één persoon het voer en de extraatjes aan het dier geeft; zo weet u precies wat hij eet. U kunt ook een potje maken waar de extraatjes voor die dag inzitten. Natuurlijk geldt dan wel: op = op!
- Maak voor uw dier gebruik van bijvoorbeeld een keukenweegschaal, zodat u precies weet hoeveel het dier te eten krijgt. Voor veel diersoorten kan de totale hoeveelheid eten over meerdere porties op een dag verdeeld worden, vraag aan de dierenarts of dit bij uw dier ook kan.
- Laat u niet verleiden door een bedelende hond of kat tijdens het koken of eten. Zet het dier liever even buiten de keuken of eetkamer als u daar met eten bezig bent.
- Meer lichaamsbeweging! U kunt het voer van uw dier bijvoorbeeld in een voerbal geven of in verschillende bakjes doen. Op die manier moet het dier 'werken' voor zijn maaltijd. Als u een dier heeft dat u kunt uitlaten, loop dan regelmatig een extra blokje om of wissel een wandeling af met fietsen. Spelen is ook bewegen! Er zijn genoeg spelletjes om uit te kiezen zoals frisbeeën of apporteren. Zit het dier het grootste deel van de dag in een hok, laat hem daar dan regelmatig uit of zorg voor een flinke ren.

**Bewegen op maat**

Natuurlijk is het belangrijk om de vorm van lichaamsbeweging af te stemmen op het dier. Het ene dier rent graag, het andere dier is meer een klauteraar of is dol op graven. Ook moet u rekening houden met lichamelijke beperkingen door bijvoorbeeld leeftijd of gewrichtsaandoeningen.

Voor een hond die echt te zwaar is, is zwemmen een betere keuze dan extra wandelingen. In het water weegt de hond veel minder en daardoor kan hij zijn gewrichten wat ontlasten, terwijl zijn spieren sterker worden door de zwembewegingen. Om je hond het water in te krijgen, kan een drijvend apporteurspeeltje of een bal ideaal zijn.

Zodra de conditie van de hond beter wordt, kunt u het zwemmen ook afwisselen met fietsen. Dan moet de hond natuurlijk wel eerst leren om

naast de fiets te lopen en de afstanden moeten langzaam worden opgebouwd.

Katten kunt u het beste spelenderwijs uitdagen om meer te bewegen met behulp van kattenspeeltjes (bv. een hengel met een speeltje), elektronische speeltjes, een laserlampje en voederballen. Om een kat te laten 'werken' voor zijn eten kan de voerbak verplaatst worden naar een andere kamer of kan het voer verspreid worden over meerdere plaatsen in huis.

**Stapje voor stapje**

Het is voor uw dier gezonder om geleidelijk af te vallen, niet teveel in één keer. Een gewichtsverlies van één tot twee procent van het lichaamsgewicht per week is prima.

Bijvoorbeeld: Een gewichtsverlies van tachtig gram bij een kat van acht kilogram lijkt misschien op het gezicht niet zoveel, maar is een prima prestatie. U kunt dit vergelijken met het afvallen van één kilo bij een persoon van honderd kilogram.

**Een pil tegen overgewicht?**

Ondanks bovenstaande adviezen om uw huisdier te laten afvallen, lukt het soms echt niet om het extra gewicht kwijt te raken. Voor een snel en zichtbaar gewichtsverlies bij de hond zijn er enkele medicijnen verkrijgbaar bij de dierenarts. De dierenarts kan hierover advies geven. De beschikbare middelen kunnen tijdelijk gebruikt worden met de dieetvoeding om het afvallen te ondersteunen. Om een dier slank te houden, zijn de eerder genoemde adviezen onmisbaar!

Voorkom het jojo effect door na het bereiken van het streefgewicht uw huisdier regelmatig te blijven wegen en de hoeveelheid voer dat u uw dier geeft, indien nodig, aan te passen. Probeer te voorkomen dat uw dier (opnieuw) te zwaar wordt door het niet ad libitum (onbeperkt) te voeren en rekening te houden met een lagere energiebehoefte van gecastreerde dieren en oudere dieren.

*Bij het LICG kunt u terecht voor onafhankelijke en betrouwbare informatie over het 'houden van huisdieren'. Door het bieden van deze informatie en het organiseren van campagnes levert het LICG een bijdrage aan verbetering van de gezondheid en het welzijn van huisdieren in Nederland.*

Versie: oktober 2010

Kijk voor de meest recente informatie op [www.licg.nl](http://www.licg.nl)