

PRAKTISCH OVERGEWICHT BIJ HOND EN KAT



www.licg.nl
over houden van huisdieren



In Nederland leven naar schatting bijna 2 miljoen honden en ruim 3 miljoen katten. Een steeds groter deel van die huisdieren is te dik. Volgens onderzoek heeft ongeveer 33% van de katten en 46% van de honden overgewicht. Ook voor mensen geldt trouwens dat er steeds meer overgewicht wordt gezien. Zo'n 50% van de volwassen mensen in Nederland is te zwaar en 15% daarvan lijdt zelfs aan ernstig overgewicht, ook obesitas genoemd. Ook kinderen krijgen op steeds jongere leeftijd te maken met overgewicht.

Net als bij mensen is ook bij dieren overgewicht slecht voor hun gezondheid en welzijn. 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 te veel 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. Dat kan komen doordat de hoeveelheid voer niet zo precies wordt afgewogen, maar ook omdat u bijvoorbeeld 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 (of gesteriliseerd) dier direct vanaf de ingreep 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, zoals gewrichtsproblemen.
- Door bepaalde medicijnen die een hond of kat kan krijgen, kan overgewicht ontstaan. Het meest bekend is het middel prednison. Door prednison neemt de eetlust toe en wordt er meer vet opgeslagen in het lichaam. Ook middelen tegen bijvoorbeeld epilepsie kunnen leiden tot overgewicht.
- Ook stress kan ertoe leiden dat een dier meer gaat eten.

Rasgevoeligheid

Sommige hondenrassen zoals de Beagle, de Dashond (Teckel), de Bassethound, de Cavalier King Charles spaniël, de Cocker spaniël, de Mopshond, de Golden Retriever, de Shetland sheepdog en de Labrador retriever hebben meer dan gemiddeld aanleg om te zwaar te worden. Ook sommige kattenrassen, zoals de Europese korthaar, de Britse korthaar en de Pers worden sneller te zwaar dan andere katten.



Heeft uw dier misschien overgewicht?

Belangrijk bij het ontstaan van overgewicht bij huisdieren is dat eigenaars vaak geen goed beeld hebben van hoe een gezond gewicht er bij hun dier uit hoort te zien. Ze denken dat hun dier prima op gewicht is, terwijl hij eigenlijk te dik is.

Als eigenaar kan het best lastig zijn om bijtijds te zien dat uw dier dik begint te worden. Veel dieren zijn immers te dik. Vergelijkt u uw labrador bijvoorbeeld met andere labradors die u om u

heen ziet en ziet hij er ongeveer even dik uit, dan is het goed mogelijk dat hij tóch overgewicht heeft!

Wat het daarnaast lastig maakt, is dat de toename van gewicht geleidelijk gaat. U ziet uw dier elke dag en 'went' er dus aan dat uw dier steeds een klein beetje dikker wordt en daardoor valt het minder op.

Er zijn maar weinig eigenaars die hun dier regelmatig wegen. Zo is het moeilijk het gewicht goed in de gaten te houden. Heeft u een dier met een lange vacht, dan is het nog lastiger om goed te zien of uw dier te dik wordt en is wegen en voelen echt noodzakelijk!

Daarnaast hebben mensen vaak de neiging om iets wat een beetje rond en stevig is, eerder schattig of aandoenlijk te vinden. We denken dan dat het niet zo erg is als hij 'gezellig dik' is, maar voor het dier betekent het vaak dat hij zich niet fit voelt, last krijgt van allerlei kwaaltjes en, als het uit de hand loopt, ook ernstige aandoeningen kan krijgen en minder lang leeft! Doe uw dier dus een plezier en houd zijn gewicht goed in de gaten.

U kunt bijvoorbeeld op deze dingen letten:

- 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 kilootje 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?

Het gewicht van uw dier

Om te bepalen of uw dier overgewicht heeft, moet u natuurlijk weten hoe zwaar uw dier is. Maar dat alleen is niet voldoende: u moet ook weten wat voor uw dier een gezond gewicht is.

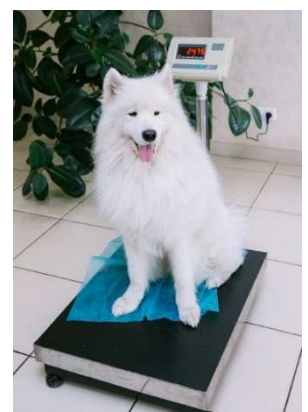
Een eerste stap in gewichtsbeheersing bij uw huisdier is dan ook om naar de dierenartsenpraktijk te gaan om het dier te laten wegen. U kunt dan met de dierenarts overleggen wat het ideale gewicht voor uw huisdier is.

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.

Houd het gewicht van uw dier regelmatig bij en schrijf het op, zodat u kunt terugkijken of uw dier misschien zwaarder of lichter wordt.

Te zwaar?

Uw dier heeft last van overgewicht als hij zo'n tien procent meer weegt dan zijn ideale lichaamsgewicht (of meer). Ligt het gewicht zo'n twintig procent of meer boven zijn ideale lichaamsgewicht, dan heeft hij last van zwaarlijvigheid of obesitas.



Rekenvoorbeeld

Een kat weegt 6 kilogram, dus 6000 gram. Volgens de dierenarts is het ideale lichaamsgewicht voor deze kat 5 kilogram, dus 5000 gram. Het lichaamsgewicht van de kat ligt 1000 gram boven het ideale lichaamsgewicht. Eén procent van het ideale lichaamsgewicht is $5000 / 100 = 50$ gram. Het 'extra' gewicht van deze kat is dus $1000 \text{ gram} / 50 \text{ gram} = 20\%$ boven het ideale lichaamsgewicht. De kat is dus duidelijk te zwaar en we kunnen spreken van obesitas.

Lichaamsconditie

Behalve het gewicht is de lichaamsconditie van uw dier belangrijk om te bepalen of uw dier te dik is. Die lichaamsconditie zegt iets over zijn lichaamsvorm en de hoeveelheid vet en spier. De lichaamsconditie van uw huisdier bepaalt u door te kijken en te voelen.

Kijk naar uw huisdier:

- Wanneer u van bovenaf op de hond of kat neer kijkt moet u achter de ribben een taille kunnen zien.
- 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 te veel 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.

Body Condition Score: de Maat-o-meter

Een handig hulpmiddel bij het bepalen van de lichaamsconditie van uw dier is een zogenaamde 'Body Condition Score'. Dit is een overzicht van afbeeldingen en kenmerken waarmee u uw eigen dier kunt vergelijken. Hieruit komt dan een score die laat zien of uw dier goed op gewicht is. Een duidelijke Body Condition Score is de Pet Size-o-meter, ontwikkeld door UK Pet Food. Het LICG heeft deze met toestemming vertaald en omgezet naar de Maat-o-meter. Er zijn Maat-o-meters voor verschillende diersoorten. Op de website van het LICG vindt u de Hond Maat-o-meter en de Kat Maat-o-meter. Met behulp daarvan kunt u de score van uw dier bepalen.

Niet alle honden zien er hetzelfde uit, er is veel verschil tussen rassen. Voor katten zijn de verschillen veel kleiner, maar ook daar hebben verschillende rassen soms een wat andere lichaamsbouw. Ook kan bijvoorbeeld een lange vacht het moeilijker maken uw dier goed te beoordelen. Vindt u het lastig om de juiste score voor uw dier te bepalen? Neem de Maat-o-meter dan mee naar uw dierenarts en doe het samen.



Waarom moet ik overgewicht bij mijn huisdier aanpakken?

Een dik dier ziet er vaak gezellig en gezond uit. Maar pas op: schijn bedriegt!

Te veel lichaamsvet zorgt voor een zwaardere belasting van gewrichten en het zorgt ervoor dat organen minder ruimte hebben en vervet raken en dan minder goed kunnen werken. Maar vetweefsel maakt ook stoffen aan die ontstekingen bevorderen op allerlei plekken in het lichaam. Dat kan bijvoorbeeld de werking van hormonen verstoren en zo problemen veroorzaken, bijvoorbeeld diabetes (suikerziekte). Ook is er bij dikke dieren meer kans op complicaties tijdens een narcose.

Overgewicht maakt dat dieren minder oud worden. Onderzoek heeft bijvoorbeeld aangetoond dat slanke honden tot wel twee jaar langer kunnen leven dan dikke honden!

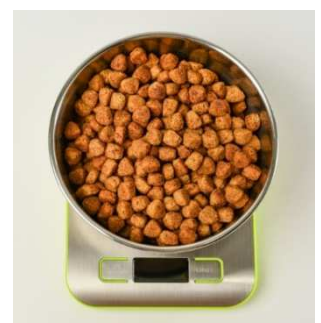
Daarnaast lopen zwaarlijvige dieren een grotere kans op bepaalde ziektes:

- 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, ze hebben meer kans op artrose.
- Dikke dieren zijn vaak kortademig en ze hebben minder uithoudingsvermogen dan slanke soortgenoten. Hun hart, bloedvaten en longen hebben het zwaar en er kunnen hart- en vaatziekten ontstaan.
- 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.
- Het immuunsysteem kan ontregeld worden als een dier te dik is. Daardoor kan hij bijvoorbeeld sneller ziek worden.
- Zwaarlijvigheid kan de kans op huidproblemen verhogen, waarbij de huid er schilferig uit kan zien en wondjes minder snel genezen.
- Sommige vormen van kanker komen meer voor bij dieren met overgewicht.
- Honden en katten met overgewicht hebben vaker last van problemen met de lagere urinewegen, zoals een blaasontsteking.

Overgewicht aanpakken

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. Geeft u gewoon een stuk minder van het normale voer, dan bestaat bovendien het risico dat uw dier te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt. Voor katten kan het verstandig zijn om vooral nat voer te geven, want er zijn aanwijzingen uit onderzoek dat brokjes bij katten eerder leiden tot overgewicht. Nat voer bevat per gewicht minder calorieën dan droog voer en het bevat meer water, waardoor de kat sneller een vol gevoel heeft en toch minder calorieën binnenkrijgt.
- Probeer te voorkomen dat anderen uw dier extra voer geven. Vertel bijvoorbeeld uw burens dat uw 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. U kunt ook een deel van de dagportie brokjes of nat voer apart houden om dat als beloning of tussendoortje te geven. 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. Verdeel het voer over meerdere porties per dag.
- 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 voerbak geven of in verschillende bakjes doen. Op die manier moet het dier 'werken' voor zijn maaltijd. Als u een hond heeft, loop dan regelmatig een extra blokje om of wissel een wandeling af met fietsen of zwemmen. Spelen is ook bewegen! Er zijn genoeg spelletjes om uit te kiezen. Heeft uw dier al overgewicht, overleg dan met uw dierenarts wat geschikte beweging is. Spelletjes waarbij veel gesprongen en gedraaid wordt, zoals frisbeeën of apporteren, kunnen dan te zwaar zijn voor zijn gewrichten. Zoekspelletjes of speurspelletjes zijn dan beter geschikt.
- Weeg uw dier regelmatig en houd het gewicht bij.

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 houdt van stoeien 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 apporteerspeeltje 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. Let er bovendien op dat de hond rustig blijft draven en niet in 'galop' gaat, want dat is belastend voor zijn gewrichten.

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 of andere voerspelletjes. Om een kat te laten 'werken' voor zijn eten kan het voer ook verspreid worden over meerdere plaatsen in huis.

Heeft uw dier last van een pijnlijke aandoening zoals gewrichtsklachten, waardoor hij niet graag beweegt? Overleg dan met uw dierenarts over pijnstilling. Dat is zowel belangrijk om zijn welzijn te verbeteren als om hem weer graag te laten bewegen en dus te laten afvallen. En als hij afvalt, zal hij uiteindelijk óók minder last hebben van zijn gewrichten!



Stapje voor stapje

Het is voor uw dier gezonder om geleidelijk af te vallen, niet te veel in één keer. Een gewichtsverlies van 0,5 tot maximaal 2 procent van het lichaamsgewicht per week is prima. Zeker bij katten mag de hoeveelheid voer per dag niet té weinig worden (niet minder dan de helft) en moet het dier in elk geval iedere dag eten, want anders ontstaat risico op leververvetting. De kat gaat dan veel lichaamsvet verbranden om aan energie te komen en dat maakt dat de lever minder goed gaat werken. Katten met leververvetting kunnen heel ernstig ziek worden.

Een voorbeeld: Een gewichtsverlies van tachtig gram bij een kat van acht kilogram (1%) 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.

Lukt het niet om uw dier te laten afvallen, ook als u alle tips goed opvolgt? Overleg dan nog eens met uw dierenarts, misschien kan er nog iets worden bijgesteld of is extra onderzoek nodig.

Blijvend een gezonder gewicht

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



Het Landelijk InformatieCentrum Gezelschapsdieren biedt onafhankelijke en betrouwbare informatie over het houden van huisdieren.

Versie: januari 2024

©LICG

Kijk voor de meest recente informatie op www.licg.nl