

# YLIPAINO VOI VAARANTAA LEMMIKKISI TERVEYDEN

El.lääk. Anne Fagerlund ja Teija Kokkonen, Eläinlääkäriasema Vetta

Liikalihavuus on yleisin koirien ja kissojen ruokintaperäinen sairaus. Eläin katsotaan ylipainoiseksi, jos se painaa yli 15% enemmän kuin nuori, terve lajitoverinsa. Hyvinvointivaltioissa noin 20-40% koirista on arvioitu olevan ylipainoisia. Liikalihavuus lisääntyy iän mukana, samoin kastraation/sterilisaation on todettu lisäävän ylipainoisuutta; nartuilla ylipaino on tavallisempaa kuin uroksilla. Eri koiraroduilla on myös erilainen lihomistaipumus.

Lihavuus veltostuttaa lemmikin ja lyhentää sen elinikää sekä heikentää elämisen laatua. Ylipaino pahentaa tai suorastaan aiheuttaa useita sairaustiloja, kuten niveltulehduksia, lonkkavikoja, selkä- ja välilevysairauksia, keuhkosairauksia, sydämen toiminta vajeusta ja syöpää. Maksasolujen rasvoittuminen häiritsee maksan toimintaa, hormonieritys kärsii, ihottumat lisääntyvät. Sokeritautiriski lisääntyy. Kirurgiset toimenpiteet hankaloituvat lihavan potilaan ollessa kysessä: nukutusaineiden vaikutus on vaikeammin arvioitavissa, haavat paranevat huonommin mm. koska infektioiden vastustus on heikentynyt.

Liikalihavuus syntyy energian saannin ja kulutuksen epätasapainosta: liikaa ruokaa, liian vähän liikuntaa, tai molempia. Aikuisen eläimen paino nousee 1 g:lla jokaista ylimääräistä 6-7 kcal kohden. Tällöin, jos koira saa 1 % enemmän kaloreita kuin mitä se tarvitsee, keski-ikäisenä se on 25% ylipainoinen. Kuitenkin eläimet reagoivat saanaansa ruokamäärään eri tavoin: toiset ovat parempia re-

hun käyttäjiä kuin toiset. Kun ylipainoa on kertynyt, se usein säilyy normaalilla syömisellä, eli koira ei juuri syö enempää kuin normaali-painoinen.

Tutkimuksissa on todettu ylipainoa esiintyvän enemmän lemmikeillä, jotka syövät kotiruokaa ja joille annetaan makupaloja, kuin sellaisilla eläimillä, jotka ruokitaan kaupallisilla eläinrehuilla. Usein ns. "sosiaalinen paine" voi edistää ylikuokintaa: nirsolle koiralle etsitään maittavinta (=energiapitoisinta) ruokaa, koiran ruokahalua pidetään terveyden merkinä ja koira yllytetään syömään tai koiralle annetaan ylimääräisiä makupaloja, kun se on esim. joutunut olemaan yksin. Hyvät edellytykset liikalihavuudelle luodaan jo pentuiässä. Pentujen ylikuokkiminen lisää niiden rasvasolujen määrää. Eläimen lihoessa rasvasolujen koko kasvaa.

Entä milloin lemmikkini on ylipainoinen? Jos eläin painaa 15% enemmän kuin terve, samanrotuinen aikuinen, sitä voidaan pitää ylipainoisella. Jos koiran ihannepaino ei ole tiedossa, voidaan tunnustella kylkiluita. Laihalla ja normaalipainoisella kylkiluut tuntuvat helposti, ylipainoisella niitä on vaikea tunnustella. Jos kylkiluut eivät tunnu lainkaan, koira on vaarallisen ylipainoinen.

Laihtumisen edellytyksenä on energian saannin vähentäminen energian tarvetta pienemmäksi. Tämä merkitsee vähäkalorisempaa ravintoa ja mahdollisesti liikunnan lisäämistä. Sopiva laihtumisvauhti on n. 3% painonpudotus viikossa. Ihannepaino saavutetaan näin

yleensä 8-12 viikossa. Laihdutusdieetiksi suositeltavin on ravinteiltaan tasapainoitettu matalakalorinen, runsaskuituinen dieetti, jota koira yleensä voi syödä määrällisesti yhtä paljon kuin aikaisempaa ruokaa. Laihdutuskuurilla olevaa koira ei pitäisi pitää samassa huoneessa, jossa ruokaa valmisteetaan tai syödään. Ruokinta pitäisi järjestää eri aikaan muiden lemmikkien kanssa. Lemmikin painoa on seurattava jatkuvasti ihannepainon saavuttamisen jälkeen.

Ennen laihdutuskuurin aloittamista lemmikin terveydentilan tutkiminen on paikallaan. Tällöin suljetaan pois eräitä sairaustiloja, kuten umpierityshäiriöt, joita potevat eläimet saattavat vaikuttaa liikalihavilta olematta sitä kuitenkaan. Myös esim. sydän- ja munuaisvikojen toteaminen on tärkeätä, jotta hoito voitaisiin suunnata oikein laihtuttamisen aikana ja jälkeenkäin.

*Lähde: Levis, Morris,*

*Hand: Small Animal Clinical Nutrition, 3rd ed., 1987*