

Mitä koiran pitäisi syödä?

Me olemme mitä syömme. Koirat ovat mitä ne syövät. Ruoka tai ravinne on pääsyy koiran kasvuun, kehon toimintoihin, hyvinvointiin ja aktiivisuuteen. Tämä "uusi" arvostus ravinnon voimaan ei ole mitään uutta. Muinaisen Egyptin, Babylonian, Kreikan ja Kiinan lääkekirjat perustuvat ravintoon. Hippocrates, nykyaikaisen lääketieteen isä, sanoi: *"Olkoon ravinto lääkkeenne ja lääkkeenä ravintonne"*.

1200-luvulla elänyt juutalainen fyysikko/filosofi Maimodes suositteli kansasoppaa astman lääkkeeksi. Lääkärit ja kansanparantajat käyttivät valkosipulia, sinapinsiemeniä ja muita yrttejä ja mausteita lääkkeinä vuosisatoja. Valkosipulia vahvistamaan vastustuskykyä ja poistamaan yskää, helokkiöljyä ihonhoitoon, jne. Kukapa lapsista ei olisi kuullut sanontaa: "Omena päivässä pitää lääkärin loitolla"? Vasta kun moderni lääketieteellisyys kehittyi 1900-luvun alussa, jätimme luonnon omat lääkkeet taaksemme ja olemme olleet lääketieteellisuuden vaikutusvallan alaisena, päätyen pienimmissäkin vaivoissa lääkkeiden käyttöön. Mutta ajat ovat jälleen muuttumassa. Mitä enemmän kustannukset kasvavat sekä lääkkeiden haittavaikutukset tiedostetaan, sitä enemmän palaututaan ravintopohjaiseen "lääkitykseen".

Koirat, *Canis familiaris*, ovat lihansyöjiä. Eläimiä, jotka elävät syömällä toisten eläinten lihaa jotain, jota koirat ovat tehneet jo miljoonia vuosia. Ne eivät ole pelkästään lihansyöjiä sanan varsinaisessa merkityksessä kuten kissaeläimet. Tämä johtuu koirien perinnöllisyydestä ja villit koirat syövät kasvismateriaalia. Tämän ne saavat saaliinsa vatsasta ja sisälmyksistä. Tutkimalla ja huomioimalla mitä villit koirat syövät luonnossa ja sitä, miten koirien

sulatusjärjestelmä on muotoutunut, voivat tutkijat tehdä päätelmiä siitä mitä meidän tulisi ruokkia kesytetyille nykykoiralle.

Monet tutkijat ovat seuranneet kojootin ruokatapoja. Ensimmäisenä asia mitä kojootit syövät saaliistaan ovat munuaiset ja maksa. Sen jälkeen vatsalaukun ja sisälmykset. Seuraavana lihan, jonka jälkeen luut, nahan, karvat/sulat. Kaikki mikä irtoaa, myös syödään.

Tämä ruokavalio on täydellinen ja tasapainoinen. Miksi?

- Maksa ja munuaiset antavat rasvaa, proteiinia ja tuiman annoksen tarpeellisia vitamiineja ja mineraaleja.
- Vatsalaukku ja sisälmykset antavat energiaa puoliksi sulaneista hiilihydraateista. Tätä ovat ruoho, heinä ja viljat, joita saalis on syönyt. (Koiran oma sulatusjärjestelmä on liian lyhyt näiden raakana sulattamiseen ja hyödyntämiseen).
- Liha antaa raakavalkuaista, rasvaa, vitamiineja ja mineraaleja. Luut antavat mineraaleista kalkkia, fosforia ja magnesiumia. Karvat ja sulat antavat sulavaa kuitua, massaa ja säännöllisyyttä.
- Valkuaisaineista saadaan ne aminohapot, kehoa rakentavat

palaset, joita keho tarvitsee kasvuun ja ylläpitoon.

Valkuaisaineet ovat tarpeellisia, mutta eivät tärkeimpiä koiran ruokavaliossa. Luonnossakin, luut, karva, rasva ja viljat vatsalaukussa syödään yhtä ahneesti kuin liha. Rasvoja ja hiilihydraatteja tarvitaan energiaan. Myös valkuainen voidaan muuttaa energiaksi, mutta tämä rasittaa elimistöä, nimenomaan munuaisia. Tärkeää on valkuaisen laatu ja käyttöarvo. Mitä suurempi biologinen arvo, sitä vähemmän proteiinia tarvitaan. Biologinen arvo lasketaan aminohappojen määrän ja suhteen mukaan, kehon rakennusaineina näitä on saatava ravinnosta. Hiilihydraattien laatu ja hyötyarvo ovat myös tärkeitä. Sokeria käytetään usein säilöntäaineena ja maun edistämiseen. Vaikka sokerista saadaan energiaa, sokeri on "tyhjiä kaloreita" ilman mitään ravinnollista arvoa ja saattaa aikaansaada hyperaktiivisen lemmikin, sokerin nopean sulamisen vuoksi. Keitetyt koko jyvät ja vihannekset antavat energiaa, kuitua, B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. Rasvat ovat tärkeitä energian lähteitä. Niiden laatu ja puhtaus merkitsevät paljon. Rasvahapot ovat tärkeitä terveille iholle, turkille ja hermoston toiminnalle. Siipikarjan rasvassa on enemmän tärkeitä rasvahappoja kuin lampaassa ja naudassa. Moni tyydyttymätrrasvat maissin ja auringonkukan öljystä ovat koiralle hyvin hyödynnettäviä. Kissat hyödyntävät paremmin mm. oliiviöljyä. Vanha, huono rasva aikaansaa epävakaita kemiallisia reaktioita soluissa ja solujen synnyssä, vähentäen vastustuskykyä sekä ennenaikeista vanhentumista.

Vitamiinien ja mineraalien korkea taso on yksi tärkeimmistä ravinteesta. Vaikka näiden kokonaismäärä on noin 2 % ravinteesta, niillä on suora vaikutus sulatus ja aineenvaihdunnan toimintaan. Ilman tätä tasoa, ravinteesta jää paljon hyödyntämättä. Tärkeintä ravinteesta on raaka-aineiden korkealaatu, monipuoliset raaka-aine lähteet sekä tarkoin tasapainotettu vitamiinien ja mineraalien taso. Pienikin muutos aikaansaa hyödyn estäviä vaikutuksia aineenvaihdunnassa.

Hyvän dieetin tärkeys ei ole mitään uutta. Se mikä on uutta, on se tietomäärä, joka nyt on liitetty moneen krooniseen sairauteen. Huonon ja puutteellisen ravinnon suora vaikutus on todettu syynä moniin sairauksiin ja ongelmiin. Samoin on todettu korkealaatuisen ravinnon vaikutus sairauksia estävänä ja parantavana. Joillakin koirilla esiintyy vajaatoimintoja, joita joudutaan lisäravinteilla auttamaan.

Hippocrates oli oikeassa, ravinne on paras lääke.

Kirjoittanut: Olli Wuorimaa