

## Raakaravinto

Tässä artikkelissa käsittelemme vähän raakaravintoa, mitä sen uskotaan olevan ja mitä siitä olisi syytä tietää. Terveellisen ja tasapainoisen ravinnon valmistaminen ei ehkä olekaan ihan yksinkertaista.

### Mitä tarkoittaa BARF?

Kansankielessä tämä englanninkielinen lyhenne on käänntynyt sanonnaksi ”Luita ja raakaa lihaa” ja ilmeisimmin tätä kautta johtanut tapaan ruokkia koiria vain lähinnä raailla luilla ja lihalla (lähinnä jauhelihaa). Todellisuudessa BARF tarkoittaa ”Biologically Appropriate Raw Food” eli ”Biologisesti hyödynnettävää raakaravintoa”. Tämän artikkelin tarkoitus on selvittää tilannetta, joka on jo johtanut lemmikkien turhaan kärsimiseen omistajien erheellisen käsityksen kautta.

Billinghurstin alkuperäinen ajatus perustui nimenomaan tähän hyödynnettävään ravintoon, raakana. BARF:han ei ole itsessään mitään ruokaa, vaan se on filosofinen ajatus, ideologia. Tämän vuoksi moni lemmikinomistaja päätyy joskus vaikeisiin ongelmiin lemmikkinsä terveyden kanssa väärinymmärryksen ja tietämättömyyden kautta. Tasapainoisen todellisen BARF-ruuan valmistaminen vaatii tietämystä ja tarkkoja analyysijä raaka-aineista ja niiden sopivuudesta kyseiselle yksilölle. Monilla keskustelupalstoilla tätä käsitellään ja ohjeita auliisti jaellaan, mutta nämä eivät muuta sitä tosiasiaa johon tietämättömyys lemmikin ravintoaineiden vaatimuksista ovat johtaneet.

Luentomme ja artikkelimme koskien näitä ravintoasioita ovat aina tähänneet yhteen

asiaan - lemmikkien terveyteen eli ”terve ravinto → terve lemmikki”.

Tuote merkki tai sana BARF ei tätä välttämättä ole, vaikka näin ideologisesti tai filosofisesti haluaisimme. Saamme asiakkailtamme paljon kyselyitä koskien raa’an ravinnon antamista. Lähinnä kyselyitä tulee vasta sen jälkeen, kun lemmikki jo oireilee. En missään nimessä vastusta raakaravintoa tai kotikeittämistä sinällään vaan tämän artikkelin tarkoitus onkin varoittaa näistä riskeistä ja saada jokainen lemmikinomistaja ymmärtämään mahdolliset vaarat.

### Todellista ravintoa vai ideologiaa?

Lähtökohtanamme on aina lemmikin terveys ja hyvinvointi. Ravinnon monipuolisuus ja tasapaino ovat tässä avainasemassa, oli ravinto teollista tai itse valmistettua. Raakaravinnolla ruokkiminen ilman todellista tietoa ravinto-opista, saattaa olla eläimen terveydelle todella vaarallista pitkässä juoksussa. Vaikka ruoka on raakaa, se ei tarkoita sen olevan tasapainoista, terveellistä ravintoa. Lähes kaikki mitä saamme lukea raakaravinnosta, vertailee nykykoiraa esi-isiinsä tai jopa suteen. Nykyjalostettu koira on kuitenkin aivan eri asia, kuin koira jo 50 vuotta sitten, puhumattakaan tämän päivän koirasta. Pelkästään suden ruuansulatusjärjestelmä ja puruvoima on kymmenkertainen nykyiseen kesytettyyn lemmikkiimme verrattuna, eikä

näitä voida verrata toisiinsa ravinnosta puhuttaessa.

### Ravintoaineet

Vastoin usein kuultuja luuloja ja uskomuksia; ruuan entsyymit eivät ole ravintoaineita. Ne ovat valkuaisaine molekyylejä, jotka hajotetaan ruuan sulatusvaiheessa lähes täysin eivätkä ne enää ole kehon käytössä. Kehon entsyymit ovat aivan eri asia. Kehon entsyymit keho tuottaa saamistaan raaka-aineista ja näitä entsyymejä ei tule sotkea ruuan raaka-aineiden entsyymeihin. Soluissa entsyymit ovat solujen työmiehiä, jotka pilkkovat ja paloittelevat muita molekyylejä ja liimaavat molekyylien osat toisiinsa. Esimerkkinä ruuansulatusentsyymi – tämän entsyymin tarkoitus on rikkoa suuri raaka-alkuainen (jota ruoan raaka-alkuainen on) pienemmiksi palasiksi, valkuaisen osiksi eli aminohapoiksi, jotta keho saisi ne ohutsuolen läpi käyttöönsä eli sulatettua.

Välihuomautus – haima tuottaa sulatusentsyymejä ja nämä sulatusentsyymit tulevat haimasta ohutsuoleen. Haiman vajaatoiminta tarkoittaa sitä, etteivät sulatusentsyymit ole tarpeeksi vahvoja rikkomaan raaka-alkuista ohutsuolessa ja raaka-alkuaisen osia eli niitä niin tärkeitä kehon rakennusaineita, aminohappoja, ei saada täysimittaisesti kehon käyttöön.

*Loogisesti ajatellen - jos tämä entsyymi olisi ruuassa, sehän "öisi" ruuan jo ennen kuin se ehtii edes ruokakuppiin.*

Moni virheellisesti luulee keittämisen tuhoavan ravintoaineita, vaikka asia on päinvastoin, edellyttäen keittämisen

tapahtuneen oikeissa (painotan sanaa **oikeissa**) lämpötiloissa.

On jo yli 50 vuoden ajalta todisteita siitä miten keittäminen tosiasiaa lisää ravintoaineiden saatavuutta, niin lihasta kuin kasviksista. Nykyiset laadukkaat teolliset lemmikinruuat ovat jopa 95% sulavia ja tähän tarkoittaa ravintoaineiden sulavuutta eli osuutta, jonka lemmikki saamastaan ruuasta voi hyödyntää.

### Raa'an lihan turvallisuus kysymykset -hygieniä

Ruokamyrkytys, niin ihmiselle kuin lemmikille on aina mahdollinen, kun käsitellään raakaa lihaa. Jälleen vastoin uskomuksia, pakastaminen ei välttämättä tuhoa tauteja aiheuttavia bakteereja. E.Coli bakteeri kestää jopa -70 C° asteen pakkasen. E.Coli (varsinkin sen tyyppi O157:H7) on tehokas myrkky, joka tuhoaa suoliston seinämiä. Oireena on verinen ripuli. Raaka tai liian vähän kypsytetty jauheliha on lähes jokaisen tapauksen takana niin ihmisten epidemioissa, kuin lemmikeillä. Toinen vaarallinen bakteeri on Salmonella, joka nimenomaan elää raa'assa lihassa. Kysely eläinlääkäreille paljastaa nopeasti, kuinka usein he joutuvat hoitamaan suolistomyrkytyksen saaneita lemmikkejä. Freteillä tämä suolistomyrkytys on suurin yksittäinen kuolinsyy, eli pilaantuneen lihan syöminen. Frettihän aina piilottaa ruokaansa.

Puhuttaessa ihmisille tarkoitettusta lihasta tarkoitetaan lihaa, jonka valvonta on huomattavasti tarkempaa kuin esimerkiksi teurasjätteen (tämä koskee myös varastointia, pakkausta jne.). Silti salmonella tapauksia ilmenee ihmisilläkin. Jotkut myyvät raakalihaa ihmisille kelpaavina, toiset eivät. On kuitenkin ymmärrettävä, jos kaupassa

”vastaavasta” lihasta saataisiin kaksin tai kolminkertainen hinta, sitä ei lemmikin ravinnoksi myytäisi. Toisin sanoen jo raaka-aineen hinta kertoo tuotteen laadusta jotakin. Suosituksena on aina vähintään ruskistaa liha päältä. Tämä ainakin tappaa pinnassa olevat bakteerit. Jauheliha on vaarallisinta, sillä silloin lihan palan pinnalle muodostuneet bakteerit sekoittuvat jauhelihan joka kerrokseen ja tässä pinnan paistaminen ei auta. Toinen vaihtoehto on vuolla lihan pinnasta kerros pois. Kasvikset tulisi vastaavasti aina pestä. Seuraavaksi raakojen luiden syöttäminen, joka joskus on todellista venäläistä rulettia, sillä yllämainittujen bakteerien lisäksi, luut ja niiden palaset saattavat tukkia suolistoa, pahimmissa tapauksessa suoliston seinämät saattavat revetä. (Myös Dr. Billinghurts, ns. BARF dieetin kehittäjä, varoittaa tästä). Eläinlääkäriasemille tuodaan jatkuvasti koiria luiden aiheuttamien suolisto-ongelmien vuoksi. Liian moni lemmikki on kuollut sisäiseen verenvuotoon.

### Ravinteellinen tasapaino

Jos raakaruokinta olisi ravinteellisesti parasta, olisi raaka ruuan teollinen valmistus myös suurta. Nykyisellään raakaruokia valmistavat ja myyvät, eivät välttämättä itsekään tiedä valmistamansa ruuan ravintopitoisuuksia. Tänäpäin yhtä, huomenna toista. Myös raaka-aineet ja niiden laatu vaihtelevat lähes päivittäin. Yleisimmin ongelmat liittyvät hivenaineiden ja vitamiinien puutteisiin ja epätasapainoihin sekä aikaisemmin mainittuihin hygieniasta johtuvista vaaroihin. Suomessa Kansaneläkelaitos ylläpitää rekisteriä eri ruoka-aineista ja internetillä ([www.ktl.fi/fineli](http://www.ktl.fi/fineli)) pääsee helposti katsomaan mitä eri raaka-aineet keskiarvona sisältävät.

Suosituksenamme on kaikille itse lemmikilleen ruuan valmistaville, käydä tarkistamassa valmistamansa ruuan kokonaistasapaino perustuen käyttämäänsä omaan reseptiin.

Laadukkaassa teollisessa ravinnossa nämä asiat ovat perustoja tuotannolle. Tuotteen valmistaja antaa tuotteelle laatutakuun jo nimellään sekä julkisesti kertoo tuotteen ominaisuuksista. Maahantuojan on pystyttävä nämä asiat myös kuluttajalle kertomaan. Tuoteselosteesta on löydyttävä kaikki merkittävät raaka-aineet listattuina määrän mukaan. Eniten sisältävä ensin jne. Jos tuoteseloste alkaa lihalla, lihaa on siinä eniten jne. Tuoteselostetta ymmärtämällä ja oikein lukemalla, voi jokainen välittömästi päätellä onko ruoka ihan roskaa vai ei. Teollisia ravinteita valvoo lisäksi Maa- ja Metsätalousministeriö, varsinkin EU:n ulkopuolelta tuotuja tuotteita. Jokaisesta tuontierästä otetaan näytteet ja niistä tarkistetaan mm. bakteeripitoisuudet ja salmonella sekä verrataan tuotteen koostumusta tuoteselosteeseen.

Uskon vahvasti myös raakaravinnon olevan terveellistä, mutta senkin valmistaminen tarkoittaa paljon itseopiskelua sekä maalaisjärjen käyttöä. Yleisimmin, omistajille tämä on useimmiten ongelmallista, ei ole aikaa eikä osaamista perehtyä tähän tarpeeksi. Todella laadukkaita teollisia tuotteita on saatavilla, kannattaako riskeerata lemmikin terveyttä pelkän ideologian tai filosofian vuoksi?

Kirjoittanut: Olli Wuorimaa

Ref: Prevalence of Salmonella in raw meat used in diets of racing greyhounds. By Chengappa MM; Staats J; Oberst RD; Gabbert NH; McVey S in J Vet Diagn Invest 1993 Jul;5(3):372-7. Linda Arndt The Great Dane Lady "Blackwatch feeding program" [http://www.greatdanelady.com/articles/caution\\_against\\_totally\\_raw\\_diets.htm](http://www.greatdanelady.com/articles/caution_against_totally_raw_diets.htm) Raw Meat: A Dangerous Fad [http://www.secondchanceranch.com/training/raw\\_meat/index.html](http://www.secondchanceranch.com/training/raw_meat/index.html)