

Hyvinvoiva koira luonnollisella ruokinnalla

*Mitä koirasi toivoo sinun tietävän
ruokinnasta*

Malin Ekblom



Hyvinvoiva koira luonnollisella ruokinnalla

Mitä koirasi toivoo sinun tietävän ruokinnasta

Malin Ekblom

© 2019 Ekblom, Malin

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Painatus: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Taitto: Eeva Lamminen, *eevalamminen.fi*

ISBN 978-952-801820-9 (sidottu)

ISBN 978-952-68568-4-1 (PDF)

ISBN 978-952-339423-0 (EPUB)

Sisällys

Kirjailijan tausta	9
Kirjan tarkoitus	10
Luonnollinen ruokinta	12
Hyötyjä luonnollisesta ruokinnasta	13
Luonnollisen ruokinnan suuntauksia	14
Raakaruokinta	14
Luonnollinen ruokinta	14
Barffaus, BARF	14
Saalismalli, 80:10:10, Prey model	15
Kotiruoka	15
Kuivamuona	16
Sekaruokinta, 50:50	17
Ruoan määrä	18
Esimerkki kahdesta erilaisesta ateristiasta	20
Pennun ruoan määrä	21
Aterioiden määrä	22
Paasto	23
Aterioiden määrä pennulle	24
Painon seuranta	25
Koiran yleiskunnon seuraaminen	27
Koiran uloste	27
Suuri ulostemäärä	28
Tumma tai lähes musta uloste	28
Musta uloste	28
Kuiva, kova ja vaalea uloste	28
Löysä ja limainen uloste	28
Löysä ja limainen uloste, joka haisee	28
Limapussi ulosteen ympärillä	28
Ulosteessa sulamatonta ruokaa	29

Luunpalasia ulosteessa	29
Keltainen, haiseva uloste	29
Harmaa, puuromainen uloste	29
Matoja ulosteessa	29
Madotus	30
Juominen	30
Raa'an ruoan käsittely kotona	31
Ruoan kypsentäminen	32
Ruoan sulattaminen	33
Ruokavalion sisältö	34
Liha	36
Luut	37
Totutus luihin	37
Luumäärä	38
Pehmeät luut	40
Keskikovat luut	42
Kovat luut	43
Broilerin erityyppiset luut	44
Sisäelimet	46
Kala	48
Rasvahapot	49
Kasvikset ja kuidut	51
Näitä kasviksia voi käyttää	52
Näitä kasviksia käytetään maltillisesti, jos lainkaan	52
Puurot, juurekset, peruna ja riisi	53
Maitotuotteet	54
Ruoantähteet	54
Valmisateriat	55
Vältettävät ruoat	56
Ravintolisät	57
Ravintoaineiden laskeminen	57
D-vitamiini	58
Merilevä	60

Ajanvieteluita turvallisesti	61
Sopiva syömäalusta	61
Vaihtokauppatekniikka	62
Hammashuolto	64
Raakaruokien ostopaikat	65
Ruoan hinta	65
Lomat ja hoidossa olo	66
Virikkeelliset ruokailuhetket	67
Terveelliset herkut	68
Koulutusnamit	68
Pehmeät kanaherkut	69
Vinkkejä	70
Ruokavalion muutos	71
Kertaheitolla	73
Herkkävatsaisille maltilla	75
Esivalmistele muutosta	75
Muutos	75
Yleisohjeita muutokseen	77
Lihat	77
Luut	77
Valmiit ateriat	77
Limainen uloste	77
Maitohappobakteerit	78
Ruokavalion monipuolistusvaihe	79
Monipuolistamisvaiheet	79
Vaihe 1 - seuraava lihalaatu	79
Vaihe 2 - sisäelimet	80
Vaihe 3 - D-vitamiini ja omega-3	80
Vaihe 4 - kananmuna ja merilevä	80
Vaihe 5 - kala	81
Vaihtelu ruokavaliossa	82

Mahdollisia ongelmia	83
Koira ei suostu syömään raakaa ruokaa	83
Koira oksentaa uutta ruokaa	83
Koira ei enää juo	83
Koiran uloste menee löysälle	83
Koiralle tulee ripuli	83
Puhdistusreaktio	85
Yhteenveto	86
Lisätietoja	87
Kirjat	88
Tue suomalaista tutkimustyötä!	90
Koiran eläinlääkärikäynnit	91
Koiran painon seuranta	96
Hyvinvointipäiväkirja	102
Ruokapäiväkirja	106
Tilaa omille muistiinpanoille	112

Kirjailijan tausta

Olen Malin Ekblom ja palan halusta auttaa koiria voimaan paremmin. Innostukseni ravitsemukseen ja sen yhteydestä terveyteen heräsi vuonna 2004. Saksanpaimenkoirani Jeppe sairasti haiman vajaatoimintaa ja kärsi vakavista ruoansulatusongelmista ja pahasta, merkivästä ihottumasta. Yhtenä päivänä törmäsin artikkeliin, jossa väitettiin viljatuotteiden olevan koirille sopimatonta ruokaa.

Olinko tietämättäni syöttänyt rakkaimmalle ystävälleni ruokaa, joka oli hänelle haitallista?

Päätin kokeilla täysin viljatonta ruokavaliota ja antaa hänelle myös raakoja luita. Viikon jälkeen hieroin silmiäni ihmetyksestä, sillä uloste oli huomattavasti kiinteämpää kuin aiemmin. Kahden viikon jälkeen huomasin, että sain nukkua yöt rauhassa, heräämättä Jepen rapsuteluun tai pyyntöihin päästä ulos löysän mahan takia. Painoa tuli lisää, paha ominaishaju katosi ja turkki alkoi kasvaa takaisin. Jepen silmiin palasi kauan kadoksissa ollut elämänilo.

Omakohtainen kokemus herätti intohimon opiskella ravitsemustiedettä.

Jatkuva polte syventää tietämystä ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista ajoi minut opiskelemaan alaa, alkaen ravintoneuvojan opinnoista Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa, josta valmistuin 2010. Sen jälkeen olen laajentanut opiskelua koirien historiaan ja kouluttamiseen, ravintoterapiaan ja yrttilääkintään sekä luontaisalan eri hoitomuotoihin.

Kaanaankoiria Mosse, pennusta vanhukseksi raakaruoalla

Saksanpaimenkoirani Jeppe lähenteli kuudetta ikävuottaan ja minulla oli pentukuume vaivannut jo useamman vuoden. Lopulta taloon tuli valkoinen pieni karvaturri, kaanaankoiria Mosse. Halusin ruokkia myös pennun terveellisesti. Se oli jo kasvattajalla syönyt kuivamuonan sijaan raakaruokaa sekä kotiruokaa.

Mossen korvat ovat aina pysyneet puhtaina, eikä yhtään korvatulehdusta ole ollut. Mosse ei rapsuttele itseään, hänellä ei ole pahaa ominaishajua, eikä hengityskään haise. Mossesta kasvoi raakaruoaalla terve aikuinen ja vielä 11 vuoden iässä häntä koirapuistossa luullaan välillä pennuksi, koska hän on edelleen yhtä energinen ja leikkisä.

Kirjan tarkoitus

Työssäni koirien ravintoneuvojana olen opastanut satoja koiranomistajia koostamaan koirilleen terveellisen ruokavalion. Haluan, että jokainen voi ruokkia koiraansa turvallisesti, terveellisesti ja arkeen sopivasti niin, ettei tarvitse murehtia ruokinta-asioita tai tehdä monimutkaisia laskelmia.

Koiran ruokinta on mielekästä arkipuuhaa, eikä sen vuoksi kannata hukkua ristiriitaisiin väittelyihin internetin syövereissä ja menettää yöuniaa. Koiran luonnollinen ruokinta on usein helpompaa, kuin mitä luulet.

Koiran ruokinnassa ei ole olemassa yhtä ainoa oikeata totuutta ja jokainen löytää itse tien oman koiransa parhaaseen vointiin. Tässä kirjassa kerron mahdollisimman yksinkertaisesti, mitä luonnollinen ruokinta on ja miten ruokavalion muutoksen voi tehdä helposti ja turvallisesti.

Tarkoitukseni ei ole hukuttaa sinua nippelitietoon ruokinnasta, pitkiin tieteellisiin sepustuksiin tai lähdeviittauksiin. Minun tehtäväni on tietää taustat ja teoriat, sinun tehtäväsi on ruokkia koirasi rennolla otteella.

Tämän kirjan lukeminen ei tee sinusta koiranruokinnan ammattilaista, mutta oman koiran osaat ruokkia terveellisesti ja niin, että koirasi voi hyvin. Kun opit riittävästi perustietoa koiran ruoansulatuksesta ja ravintoaineista ja miten tulkita omaa koiraasi, osaat itse tarvittaessa tehdä muutoksia. Näin et ole jatkuvasti kasvattajan, eläinlääkäriin tai asiantuntijan tietämyksen armoilla.

Luonnollinen ruokinta ei kuitenkaan automaattisesti ole takuu terveestä koirasta. Vastuu koiransa hyvinvoinnista on aina omistajalla, koiran ruokavaliosta, rodusta tai kasvattajasta riippumatta. Jos annat kasvattajan tai eläinlääkäriin suosittelemaa kuivamuonaa, olet yhtä lailla vastuussa siitä, että tarkkaillet koiran hyvinvointia, painoa ja kasvua.

Hyvinvoiva koira luonnollisella ruokinnalla

Koirasi kaipaa ravitsevaa ja maukasta ruokaa – niin kuin sinäkin! Yhtäkään koiraa ei ole luotu pureskelemaan päivästä toiseen kuivia nappuloita. Pieni tai suuri, nuori tai vanha, jokainen arvostaa hyvää ruokaa – luonnollinen ruoka sopii kaikille roduille.

Kirjan avulla opit koostamaan terveyttä edistävän, lajityypillisen ruokavalion, joka saa koirasi heiluttamaan häntäänsä iloisena. Löydät käytännönläheiset ohjeet ruokavalion muutokseen ilman ripulia tai oksentelua.

Saat vastauksia sopimattoman ruoan aiheuttamiin ongelmiin ja ymmärrät, miksi oikea ruoka on tärkeää koiran hyvinvoinnille.

- Vaivaako kutina tai ihottuma?
- Onko herkkä vatsa?
- Eikö ruoka maistu?
- Tulehduksia tai hiivaa aina uudelleen?



Helppolukuinen ja innostava perusteos jokaisen koiranomistajan kirjahyllyyn!



Kirjailija Malin Ekblom on ravintoneuvoja ja erikoistunut koiran luonnolliseen ruokintaan. Oman koiran vakava sairaus ja sen hoito ruokavaliolla sytytti intohimon opiskella ravitsemustiedettä sekä koirien kehityshistoriaa. Malin on vuodesta 2005 opettanut koiranomistajia ja koira-alan ammattilaisia ruokkimaan rakasta koiraystäväämme terveyttä edistävällä, lajityypillisellä ruokavaliolla.

ISBN 978-952-801820-9 (sidottu)

ISBN 978-952-68568-4-1 (PDF)

ISBN 978-952-339423-0 (EPUB)



9 789528 018209