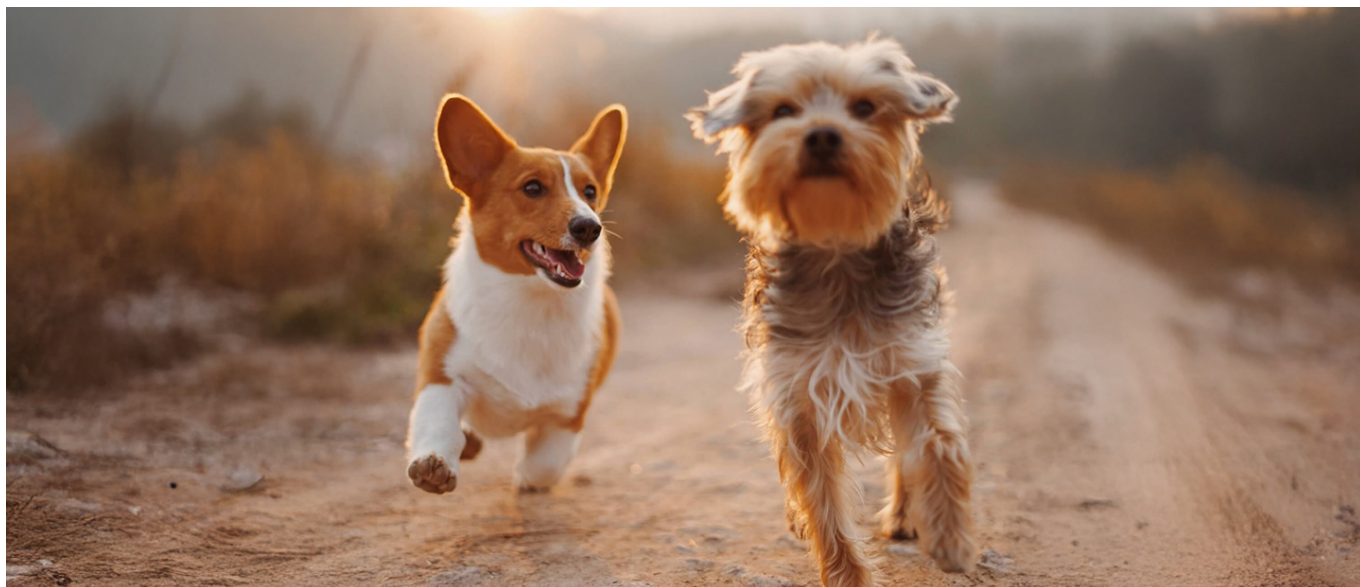


JAK ODCHUDZIĆ PSA? SPRAWDZONE SPOSOBY

Placeholder for the "Links" field



## JAK ODCHUDZIĆ PSA? SPRAWDZONE SPOSOBY

Nadmiar kilogramów u czworonoga to powód do niepokoju. Zlekceważenie występującej u psa nadwagi może szybko doprowadzić do otyłości, czyli przewlekłej choroby. Na szczęście istnieją sposoby na to, jak odchudzić psa. Wiążą się one ze zmianą sposobu [żywienia psa](#) i stylu życia, a także ze stałą kontrolą czworonoga pod okiem lekarza weterynarii. Chcesz dowiedzieć się, jak pomóc swojemu podopiecznemu odzyskać smukłą sylwetkę? A może szukasz odpowiedzi na pytanie, jak odchudzić psa po kastracji lub sterylizacji? Przeczytaj poniższy artykuł!

Spis treści:

1. [Odchudzanie psa - kiedy jest konieczne?](#)
2. [Jak odchudzić psa? Sprawdzone sposoby!](#)

### Odchudzanie psa - kiedy jest konieczne?

Kochający opiekun stara się dbać o swojego czworonoga najlepiej jak to możliwe. Zapewnia mu pomoc weterynaryjną, bawi się z nim i wychodzi na spacer, a także go karmi. Nasza troska i zaangażowanie w wychowanie psa niekiedy przeradza się jednak w źle rozumiane rozpieszczanie, np. dawanie psu przekąsek zawsze wtedy, gdy o nie poprosi. Należy pamiętać, że suma kalorii przyjmowanych przez psa w ciągu dnia musi być odpowiednia w zależności od zapotrzebowania jego organizmu. W przeciwnym razie szybko zauważymy efekty długotrwałego przekarmiania w postaci nadwagi, a później otyłości. Jak odróżnić od siebie te dwa stany? Można to wykonać na podstawie badania kondycji ciała zwierzęcia (ang. body condition score). Jeżeli masa ciała psa jest większa od optymalnej o 15-30%,

wówczas mówimy o nadwadze. Przekroczenie zalecanej wartości o więcej niż 30% oznacza, że zwierzę choruje już na otyłość.

Jeżeli zauważymy konieczność odchudzania psa, powinniśmy jak najszybciej podjąć odpowiednie kroki. Wskazaniem do tego są nie tylko względy wizualne, lecz przede wszystkim troska o utrzymanie czworonoga w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Nadwaga i otyłość prowadzą do innych problemów zdrowotnych, do których należą m.in.:

- cukrzyca,
- nadciśnienie,
- choroby nerek,
- zapalenie i zwyrodnienie stawów,
- zwyrodnienie kręgosłupa,
- spadek odporności,
- zwiększone ryzyko wystąpienia nowotworów.

U psów cierpiących z powodu nadwagi lub otyłości często występują zaburzenia behawioralne, przewlekłe obniżenie nastroju, a w skrajnych przypadkach nawet depresja.

Główną przyczyną nadwagi i otyłości u czworonogów jest ich przekarmianie. Problem ten występuje wówczas, gdy zwierzę przyjmuje w ciągu doby więcej kalorii, niż potrzebuje jego organizm. Nadmiar odkłada się w ciele jako tkanka tłuszczowa, stanowiąc zapasowe źródło energii.

Przekarmienie psa jest niestety bardzo łatwe. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że dostarczamy podopiecznemu zbyt wiele energii pokarmowej. Dodatkowe kalorie znajdują się w:

- przekąskach - psie przysmaki to doskonały środek, aby nagrodzić czworonoga lub po prostu sprawić mu przyjemność. Należy jednak pamiętać, że ich wartość kaloryczna powinna zostać odliczona od posiłków głównych, tak aby całodzienny bilans nie został zachwiany;
- [zbyt dużych porcjach](#) - liczba i wielkość psich posiłków powinny być ustalane z uwzględnieniem wieku psa, jego masy ciała, stanu fizjologicznego, poziomu aktywności fizycznej, a także rodzaju stosowanego pokarmu. Nieprawidłowe porcjowanie przyczynia się do nadmiarów i/lub niedoborów kalorii oraz substancji odżywczych w organizmie czworonoga;
- jedzeniu, które nie jest przeznaczone dla zwierząt - częstowanie psa zawartością własnego talerza jest stanowczo niewskazane. Jedzenie dla ludzi nie jest zbilansowane odpowiednio do potrzeb czworonoga. Z tego samego powodu nie zaleca się też samodzielnego gotowania posiłków dla psa. Choć przygotowanie zbilansowanego jedzenia dla zwierzęcia jest możliwe, wymaga jednak specjalistycznej wiedzy z zakresu dietyki, której większość opiekunów nie posiada.

Przekarmianie nie jest jedyną przyczyną, dla której często konieczne okazuje się odchudzanie psa. Inne czynniki ryzyka to:

- zbyt mała aktywność fizyczna;
- dojrzały wiek czworonoga (7 lat i więcej);
- płeć (samice częściej cierpią na nadwagę i otyłość niż samce);
- stan fizjologiczny (psy po kastracji lub sterylizacji często przybierają na wadze);
- predyspozycje rasowe (skłonności do nadwagi mają w szczególności: terier szkocki,

beagle, cocker-spaniel, basset, labrador retriever, golden retriever i nowofundland).

## Jak odchudzić psa? Sprawdzone sposoby!

Jeżeli zauważymy, że masa ciała naszego czworonoga w ostatnim czasie widocznie się zwiększyła, powinniśmy zacząć działać. Pierwszym krokiem jest wizyta u lekarza weterynarii, który oceni stan zwierzęcia i wdroży odpowiednie środki zaradcze. Każdy przypadek jest inny, dlatego wywiad medyczny zawsze stanowi punkt wyjścia do leczenia. Na etapie diagnozy możemy usłyszeć m.in. następujące pytania:

- Jaki pokarm podajemy psu?
- Jakie porcjowanie stosujemy?
- Jak często podajemy czworonogowi posiłki?
- Czy dokarmiamy zwierzę domowym jedzeniem?
- Czy stosujemy psie przekąski?
- Jak często i na jak długo wychodzimy z podopiecznym na spacer?
- Czy podczas spacerów mają miejsce ruchowe zabawy z psem?

Na podstawie udzielonych przez nas odpowiedzi specjalista będzie w stanie zaproponować zmiany w trybie życia i sposobie żywienia, które przyczynią się do zredukowania masy ciała czworonoga. Podstawą jest prawidłowe zbilansowanie [diety dla psa](#) oraz zapewnienie podopiecznemu optymalnej dawki ruchu. Poniżej przedstawiamy listę dobrych praktyk, które stanowią odpowiedź na pytanie, jak odchudzić psa, a także pomagają nie dopuścić do wystąpienia nadwagi i otyłości u zwierzęcia.

### 1. Prawidłowy dobór pokarmu

Świadomy wybór pożywienia to podstawa optymalnej diety czworonoga. Najbezpieczniejszym i najprostszym rozwiązaniem jest stosowanie pełnoporcjowego, czyli kompletnego i zbilansowanego jedzenia dla zwierząt. Karmiąc psa w taki sposób, mamy pewność, że dostarczamy mu 100% niezbędnych substancji odżywczych w optymalnych dla niego proporcjach. Potrzeby kaloryczne zmieniają się z wiekiem, a także w zależności od stanu fizjologicznego zwierzęcia. Ważne jest też, aby wybór pokarmu pełnoporcjowego nie był przypadkowy. Na rynku do wyboru mamy produkty dla szceniąt, psów dorosłych i starszych (odpowiednio junior, adult, senior), a także jedzenie dla psów po kastracji/sterylizacji.

Instytut Nauki o Zwierzętach Waltham zaleca stosowanie diety mieszanej, złożonej z pokarmów suchych i mokrych w proporcjach 1:1 pod względem masy produktów. Ta wytyczna dotyczy psów zdrowych, niepracujących i nieborykających się z nadwagą. Żywnienie czworonogów, u których występują nadmiarowe kilogramy, powinno być oparte przede wszystkim na pełnoporcjowym jedzeniu mokrym. Jest ono około czterokrotnie mniej kaloryczne od suchych granulek, a co za tym idzie - pomaga redukować masę ciała. Zmiany w sposobie karmienia psa warto zawsze konsultować z dietetykiem lub lekarzem weterynarii.

### 2. Prawidłowe porcjowanie

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne czworonoga jest uzależnione od jego rasy, masy ciała i poziomu aktywności ruchowej. Na podstawie tych danych należy ustalić porcjowanie poszczególnych posiłków. Pomagają w tym tabele żywienia umieszczone na opakowaniach pokarmów pełnoporcjowych.

Zdrowy, dorosły pies powinien być karmiony 2-3 razy dziennie. W przypadku czworonoga z nadwagą lub otyłością najlepiej podawać jedzenie częściej, ale w mniejszych ilościach. Warto zaplanować posiłki w regularnych odstępach czasowych. Nie należy też podawać psu jedzenia bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym ani po nim.

### 3. Optymalna dawka ruchu

Prawidłowa dieta jest ważnym, lecz nie jedynym elementem procesu odchudzania psa. Równie istotne jest zapewnienie czworonogowi odpowiedniej dawki ruchu w ciągu dnia. Zaleca się, aby dłuższy (przynajmniej 30-minutowy) spacer odbywał się codziennie, co najmniej godzinę przed jedzeniem. W przypadku psów walczących z nadwagą lub otyłością czas i intensywność aktywności fizycznej powinny być odpowiednio zwiększone. Warto skonsultować tę sprawę z lekarzem weterynarii, ponieważ niedobór ruchu może być równie szkodliwy, jak jego nadmiar (który wiąże się z ryzykiem kontuzji). Rodzaj aktywności fizycznej musi być dopasowany do bieżących możliwości wysiłkowych czworonoga. Przygotowując plan treningowy, należy też uwzględniać jego ograniczenia zdrowotne.

### 4. Uwzględnianie okoliczności medycznych - kastracja i sterylizacja

Kastracja i sterylizacja to procedury medyczne, które powinny być przeprowadzane u wszystkich zwierząt niehodowlanych. Ich głównym celem jest zredukowanie ryzyka niekontrolowanego rozrodu. Wykonując zabieg chirurgicznej antykoncepcji, możemy też zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia u psów niektórych nowotworów (m.in. raka prostaty, raka jajnika), a także powstrzymać zachowania, które zwierzęta wykazują w związku z popędem płciowym (np. cięża urojone u samic, ucieczki w poszukiwaniu partnerki u samców).

Po zabiegu kastracji lub sterylizacji metabolizm zwierzęcia spowalnia, a jego zapotrzebowanie na energię pokarmową znacząco się obniża. Prawidłową reakcją opiekuna jest wówczas dostosowanie diety czworonoga do nowych wymagań jego organizmu. Paradoksalnie w okresie stabilizowania się poziomu hormonów pies może wykazywać zwiększony apetyt. Nie należy pozwalać mu na przyjmowanie nadmiernej liczby kalorii, ponieważ szybko prowadzi to do nadwagi, a potem otyłości. Zdecydowanie lepiej (i zdrowiej) jest zapobiegać takiej sytuacji, niż w przyszłości poszukiwać sposobów na to, jak odchudzić psa po sterylizacji lub kastracji. Na rynku istnieją specjalistyczne pokarmy przeznaczone dla zwierząt, które przeszły zabieg chirurgicznej antykoncepcji.

### 5. Kontrola postępów

Jeżeli staramy się zredukować masę ciała czworonoga (zwłaszcza gdy dotyczy to odchudzania psa po sterylizacji lub kastracji), powinniśmy być w stałym kontakcie z lekarzem weterynarii. Znając historię leczenia zwierzęcia, a także jego indywidualne predyspozycje i skłonności, specjalista jest w stanie oszacować, czy praca nad wyszczupleniem sylwetki psa zmierza w dobrym kierunku. Jeżeli odchudzanie psa przebiega prawidłowo, utrata masy ciała powinna postępować w tempie 1-2% tygodniowo.

## **Powiązane artykuły**



## **5 POMYSŁÓW NA ZABAWĘ ZE SZCZENIAKIEM**

Szczenięta to czysta energia i radość.

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)



## **JAK NAUCZYĆ PSA WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA**

Dowiedz się, jak sprawić, by pies usiadł, położył się i przestał. Poznaj wskazówki, jak przejąć kontrolę nad jego nieskrępowaną naturą i cieszyć się z wyzwań!

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)



## **PIES GRYZIE OGON - CO TO OZNACZA?**

Gonienie i gryzienie ogona przez psa może wyglądać niegroźnie, a czasem nawet zabawnie, jednak jest często oznaką poważnych problemów behawioralnych lub zdrowotnych.

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)



## **BIEGANIE Z PSEM - JAK ZACZAĆ? KTÓRE RASY BĘDĄ SKORE DO DŁUGICH DYSTANSÓW?**

Bieganie z psem to świetny pomysł na wspólną aktywność: zarówno z perspektywy opiekuna, jak i podopiecznego. Nie wszystkie psy jednak odnajdą się w biegach długodystansowych.

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)

[WSZYSTKIE ARTYKUŁY](#)

---

### **Source URL:**

<https://www.perfect-fit.pl/pies-wskazowki/odzywianie/jak-odchudzic-psa-sprawdzone-sposoby>