

## **Ikääntyvän ja vanhan koiran ruokinta**

**Koira on sitä, mitä sille ruoaksi annat. Harjaannuta silmäsi näkemään, onko koirasi terve, onnellinen ja aktiivinen. Hyvän terveyden tuntomerkit ovat hyvä ruokahalu, sopiva paino, laadukas turkki, valppaus, terve iho, kirkkaat silmät sekä elinvoima sekä säännöllinen ulostaminen ja virtsaaminen. Olet onnistunut ruokinnassa, kun nämä ehdot täyttyvät. Juuri ravinnon laatu pitkälti määrittää elämän laadun.**

**Epäilevät kuitenkin sanovat, että näkökykymme ja ymmärryksemme ovat vajavaisia. Kun katsomme peiliin ja ympärillemme, huomaamme ettemme hallitse edes omankaan lajimme ravitsemusasioita. Koko maailma, ei ainoastaan yksittäiset intoilijat, on tätä nykyä huolissaan ihmisen ravitsemuksesta.**

### **Vanhuus ei ole sairaus**

Vanhenemisen myötä tapahtuvat muutokset koirilla ovat samankaltaisia kuin ihmiselläkin. Vanheneminen ei ole epänormaalia ja sen nopeus on yksilöllistä; siihen vaikuttaa eläimen oman fysiologian lisäksi mm. ravinto. Perusaineenvaihdunta hidastuu ja rasvan määrä kasvaa lihasten kustannuksella. Energiantarpeen ja liikunnan vähentyessä tulee energian oikeaan annosteluun kiinnittää erityistä huomiota, jotta ylipainolta vältyttäisiin. Vanha eläin tarvitsee myös usein enemmän vettä kuin nuori. Tämä voi johtua esim. munuaisten heikentyneestä toiminnasta; päästäkseen eroon kuona-aineista koira joutuu erittämään enemmän virtsaa.

Aikuisen koiran ruoka olisi muutettava "senioriruoaksi" koiran ollessa 5-7 vuoden ikäinen. Vanhenevan koiran optimaalisessa ruoassa on vähän, mutta sulavuudeltaan ja aminohappokoostumukseltaan hyvänlaatuista valkuaisia sekä niukasti fosforia ja suolaa. Vitamiinien ja hivenaineiden saannista on huolehdittava, mutta munuaisia kuormittavaa fosforia ei saa antaa yhtään liikaa (Taulukko 1). Vanhan koiran lisääntyntä valkuaisentarvetta ei kuitenkaan pidä korvata ruokavalion valkuaispitoisuutta nostamalla vaan kiinnittämällä erityistä huomiota valkuaisen laatuun.

### **Terveen vanhuuden lähde**

Valkuainen eli proteiini koostuu aminohapoista. Proteiinit ovat samalla kertaa koiran rakennusaineita ja energian lähteitä. Proteiineja on monenlaisia ja ne koostuvat aminohapoiksi kutsutuista yhdisteistä joita on parikymmentä erilaista. Noin kymmentä koira pystyy valmistamaan itse mutta loput on oltava sen syömässä ravinnossa. Valkuaislähteen laatua kuvaa sen biologinen arvo, joka kertoo myös valkuaisen sulavuudesta sekä kuinka hyvin aineksen aminohapposisältö vastaa koiran tarvetta. Parhaiten koiraa palvelevat maitovalkuainen ja kananmuna, joiden biologinen arvo on lähes 100. Lihan biologinen arvo on 75 ja

kasvisperäisistä valkuaislähteistä soijarouheeseen 73. Kalan arvot vaihtelevat kalalajista riippuen mutta aminohappokoostumus on kaikissa erittäin hyvä (Taulukko 2).

C-vitamiini eli askorbiinihappo puolustaa elimistöä vapailta happiradikaaleilta ollen siis antioksidantti. C-vitamiinilisäyksillä saattaa olla edullisia vaikutuksia vanhoilla koirilla, fyysisissä rasitustiloissa, nivelvaivoissa ja erilaisten sairauksien ja leikkauksien tukihoidoissa. Heikentyneen imeytymisen vuoksi myös A- vitamiinin tarve vanhoilla koirilla kasvaa, erityisesti erilaisten sairaustilojen johdosta mutta toisaalta ne ovat herkempiä yliannostukselle kuin nuoret koirat joten runsaasti A-vitamiinia sisältävien raaka-aineiden (maksaa, kalanmaksajäljy) suhteen tulee pysyä kohtuudessa.

Hivenaineiden osalta sinkin, seleenin ja jodin tarve lisääntyy. Sinkin puute saattaa hidastaa haavojen parantumista ja sinkkilisästä saattaa olla hyötyä esimerkiksi suurten operaatioiden jälkeen.

### **Luonnonvoimaa ikääntymiseen**

Kokemuksen kautta olen huomannut, että ikääntyneet koirat virkistyvät yleensä silminnähden säännöllisistä hivenaine- ja vitamiinilisistä. Omega 3 on varsinainen elämän eliksiiri; se ruokkii vanhoja aivoja ja samalla myös niveliä. Markkinoilla on useita rakennusaineita nivelille, niihin kannattaa turvautua. Omakohtaisesti kokeiltuja ja hyväksi koettuja ovat mm. Synoquin, Hainrusto-vihersimpukka, Piimaa-C, Pii-Pet ja MSM (rikki).

Fytoterapeuttisista (yrttiuutteet) tuotteista Crataegus (orapihlajauute) ja Geriaforce (neidonhiuspuu-uute) ovat etunenässä. Homeopaattisista aineista omaksi suosikikseni on hyvien neuvojen kautta muodostunut Arnica D200 kerran, pari kuukaudessa annosteltuna. Se helpottaa elämää, samoin kuin Rhus Tox D12 kerran pvässä annosteltuna.

Taulukko 1: Kotiruoan valmistukseen käytettyjen raaka-aineiden analyysitietoja (Kempe, 2007)

<b>Raaka-aine</b>	<b>Fosforia P, mg/100 g KA</b>
naudanliha	160
sianliha	500
broiler	150
kuivaliha	360
keitetty kala	1200
Emmentaljuusto	810
kananmuna	350
piimä	1250
raejuusto	220

Taulukko 2: Valkuaisaineiden sulavuus ja biologinen arvo (Koponen, 1996)

<b>Elintarvike</b>	<b>Sulavuus %</b>	<b>Biologinen arvo %</b>
kananmuna	100	100
maito	90	85
kalajauho	95	90
lihajauho	85	75
soija	65	40
vehnä	65	40

Taulukko 3: Koiran ikä muunnettuna ihmisen ikävuosiksi. (Meyer &amp; Zentek. 1998. &amp; Grandjean, ym. 2003.)

<b>Elämänvaihe</b>	<b>Koiran ikä</b>	<b>Ihmisen ikä, vuotta</b>
Pentu	6 kk	10
	12 kk	15
Nuori aikuinen	18 kk	20
	2 v	24
Aikuinen	3 v	28
	4 v	32
	5 v	36
	6 v	40
	7 v	44
Ikääntyvä/vanha –suuret rodut	8 v	48
	9 v	52