



**JANSSEN**  
ANIMAL HEALTH

# ONKO KOIRASI YLIPAINOINEN?

**TIETOA KOIRAN PAINONHALLINNASTA**



**ORION**  
PHARMA  
ELÄINLÄÄKKEET

# YLIPAINO ON TERVEYSRISKI

Koirien ylipaino on kasvava ongelma. Yhä useampi eläinlääkärin vastaanotolle tuleva koira on ylipainoinen tai lihava. Ylipaino huonontaa koiran elämänlaatua ja voi saada aikaan vakavia terveyshaittoja. Lihavuus lyhentää elinikää, heikentää vastustuskykyä ja edesauttaa monien sairauksien puhkeamista.

Lihavuus on koirilla tavallisinta 5–10 vuoden iässä. Lihomisalttiita rotuja ovat mm. labradorinnoutaja, cockerspanieli, kultainennoutaja, beagle, mäyräkoirat, basset hound, shetlanninlammaskoira ja pienet terrierit. Nartut lihovat uroskoiria useammin. Sterilointi tai kastraatio lisää lihomisriskiä jopa 50 %. Ylipainon yhtenä tekijänä saattaa myös olla nivelrikko, joka estää koiraa liikkumasta riittävästi. Nivelvaivainen koira joutuu helposti noidankehään – kipu estää sitä liikkumasta riittävästi, vähäinen liikunta altistaa ylipainolle, joka vuorostaan pahentaa nivelrikkoa entisestään.

Myös koiranomistajan liikuntatottumukset vaikuttavat koiran painoon. Vähän liikkuvan omistajan koira on omistajansa tavoin altis lihomeaan.



## Koiran lihavuudelle altistavat tekijät

- ikä
- rotu
- sukupuoli
- sterilointi
- omistajan huonot ruokinta- ja liikuntatottumukset



### Lihavuuteen liittyviä terveyshaittoja koiralla

Nivelrikko

Sydän- ja verisuonitaudit

Hengitystiesairaudet

Lisääntynyt anestesia- ja leikkauskomplikaatioiden riski

Insuliiniresistenssi

Rasva-aineenvaihdunnan häiriöt ja haimatulehdus

Häiriintynyt kilpirauhasen toiminta

Kasvainsairaudet (*nisäkasvaimet*)

Virtsatiesairaudet

Ihosairaudet (*Malassezia-ihotulehdus*)

# PAINONHALLINTA PARANTAA ELÄMÄNLAATUA

Laihtuminen kohentaa koiran elämänlaatua ja helpottaa ylipainosta aiheutuvia terveysongelmia. Esimerkiksi nivelrikon oireiden on todettu selvästi helpottuvan koiran laihtuessa. Laihtuminen todennäköisesti myös pidentää lemmikin elinikää.

Painonhallinnassa tärkeintä on oikea ravinto, elämäntapamuutokset sekä liikunta. Poikkeustapauksessa, esimerkiksi kun koira kärsii nivelrikosta eikä pääse liikkumaan tai kun laihdutusyritykset ovat toistuvasti epäonnistuneet, voi laihtutuksen aloituksessa käyttää apuna eläinlääkäriin määräämää lääkettä.

## Syitä painonhallinnan epäonnistumiseen

Omistajan kiinnostuksen tai motivaation puute

Vaikeudet olla antamatta koiralle makupaloja tai ruoantähteitä

Koira ei hyväksy ruokinnan muutosta

Tulosten hidaskäyminen aiheuttaa omistajassa turhautumista

Omistaja ei ymmärrä koiran ylipainoon liittyviä terveyshaittoja

## Laihtuminen voi parantaa koiran terveyttä huomattavasti

Ylipainosta johtuvien terveysongelmien helpottuminen

Koiran elämänlaadun huomattava paraneminen

Pidentynyt elinikä

# MIKÄ ON KOIRAN IHANNEPAINO?



Koiran ruokavalion oikean kalorimäärän määrittämiseksi tarvitaan rotukohdainen painosuositus. Sekarotuisten koirien ihannepainon määrittelyyn käytetään koiran painoa 12 kuukauden iässä ja kokemukseen pohjautuvaa tietoa eli vastaavanlaisten aikuisten koirien painoa. Jos näitä tietoja ei ole saatavilla, koiran ihannepainon arvioi eläinlääkäri.

Koiran painonhallintaohjelmassa määritellään päivittäinen energiantarve. Taulukosta näet suuntaa antavat päivittaiset kalorimääräsuositukset.

## Esimerkki oikean ruokavalion laskemisesta

- 1) Koiran tämänhetkinen paino on 20 kg
- 2) Koiran tavoitepaino on 17 kg
- 3) Taulukon mukaisesti 17-kiloisen koiran energian tarve on 820 kcal päivässä
- 4) Koiran saama koiranruoka X sisältää energiaa 2650 kcal/kg  
(tarkista käyttämäsi koiranruoan energiasisältö)

## Oikea ruokavalio

$$\begin{aligned} &= \frac{820 \text{ kcal/päivä}}{2650 \text{ kcal/kg}} \\ &= 0,309 \text{ kg} \approx 300 \text{ g koiranruokaa X päivässä} \end{aligned}$$

# TIE PYSYVIIN TULOKSIIN

Koira tulisi käyttää eläinlääkärillä ennen laihduttamisen aloittamista, jotta mahdolliset lihavuutta aiheuttavat sairaudet (esimerkiksi kilpirauhasen vaja-toiminta) voidaan sulkea pois. Eläinlääkäri määrittää tarvittaessa myös koiran ihannepainon, ja antaa neuvoja laihdutuksen tueksi.

Ylipainon ja lihavuuden hoidossa tarvitaan usein monia muutoksia ja pitkäjänteisyyttä. Pysyvien tulosten aikaansaamisessa tärkeintä on elämäntapojen ja ruokintatottumusten muuttaminen. Liikunnan määrää kannattaa lisätä asteittain koiran kunnan kohentuessa. On tärkeää, että koira saa liikkuu säännöllisesti joka päivä, jotta lihaskunto pysyy yllä.

Koira kannattaa punnita viikoittain laihduttamisen aikana, jolloin painon laskua pystytään paremmin seuraamaan. Painon pudotuksen ei pitäisi olla liian nopeaa, vaan tasaista ja jatkuvaa.



## KALORITAUUKKO

Suuntaa antava, painoon perustuva päivittäinen kalorisuositus.

paino/kg	kcal/päivä	paino/kg	kcal/päivä	paino/kg	kcal/päivä
1	98	28	1193	55	1979
2	165	29	1225	56	2006
3	223	30	1256	57	2033
4	277	31	1288	58	2050
5	328	32	1319	59	2086
6	376	33	1349	60	2113
7	422	34	1380	61	2139
8	466	35	1410	62	2165
9	509	36	1440	63	2191
10	551	37	1470	64	2217
11	592	38	1500	65	2243
12	632	39	1529	66	2259
13	671	40	1559	67	2295
14	709	41	1588	68	2321
15	747	42	1617	69	2346
16	784	43	1646	70	2372
17	820	44	1674	71	2397
18	856	45	1703	72	2422
19	892	46	1731	73	2447
20	927	47	1759	74	2473
21	961	48	1787	75	2498
22	996	49	1815		
23	1029	50	1843		
24	1063	51	1870		
25	1096	52	1898		
26	1128	53	1925		
27	1161	54	1952		



**JANSSEN**  
ANIMAL HEALTH

# NORMAALIPAINOINEN KOIRA VOI PAREMMIN

Lisätietoa painonhallinnasta

eläinlääkäriltäsi

sekä osoitteesta

[www.ylipainoinenkoira.fi](http://www.ylipainoinenkoira.fi).



**ORION**  
PHARMA  
ELÄINLÄÄKKEET