

A MACSKÁK EGÉSZSÉGES TESTSÚLYA: MENNYINEK KELL LENNIE, ÉS HOGYAN LEHET MEGŐRIZNI? HÁNY KILÓT MUTASSON A MÉRLEG MACSKÁID JÓ KÖZÉRZETÉHEZ?

Placeholder for the "Links" field



A MACSKÁK EGÉSZSÉGES TESTSÚLYA: MENNYINEK KELL LENNIE, ÉS HOGYAN LEHET MEGŐRIZNI? HÁNY KILÓT MUTASSON A MÉRLEG MACSKÁID JÓ KÖZÉRZETÉHEZ?

MEGOSZTÁS

- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Email \(opens in new window\)](mailto:info@perfectfit.com)
- [Εκτύπωση \(opens in same window\)](#)

A MACSKÁK TESTSÚLYÁNAK A SZABÁLYOZÁSA ÉS AZ ÉTRENDJÜK: MI A TÉT?

A macskák egészséges testsúlyának a megőrzése nemcsak rövid távon, hanem hosszú távon is fontos a jó közérzetükhöz. Az egészséges testsúly megőrzése egyfelől hozzájárul az általános életszínvonaluk javulásához, másfelől pedig segíthet csökkenteni az esetleges egészségügyi kockázatokat, valamint megnövelni az élettartamukat.

A legutóbbi felmérések sajnos azt mutatják, hogy a háziállatoknak akár az 50%-a túlsúlyos vagy elhízott¹. Ez a magas arány nagy részben annak köszönhető, hogy a háziállatok sok esetben nem a mindenkor aktuális életmódjuknak megfelelő táplálékokat kapnak (például: az egyes tápanyagokra jellemző előnyök figyelmen kívül hagyása, és/vagy nem megfelelő mennyiségű eledel adása), vagy nem mozognak eleget. Talán nem meglepő, ha azt mondjuk, hogy az emberekhez hasonlóan a háziállatok táplálkozási igényei is a mindenkor aktuális életmódjuk függvényében változnak. A hangsúly az egyensúlyon van.

Mindazonáltal a macskák testsúlynövekedése más tényezőktől is függhet, ideértve például a következőket:

- A macska neme
- Ivartalanítás
- Kórelőzmények (esetleges korábbi betegségek)
- Életkor

- Testmozgás hiánya.

Manapság széles körben elfogadott álláspont, miszerint a háziállatok modern életmódja a korábbinál személyre szabottabb etetési rutin kialakítását és fenntartását igényli, amely során a mindenkor aktuális életmóddal és ételszakasszal kapcsolatos, leginkább befolyásoló tényezőket is figyelembe kell venni.



A MEGFELELŐ EGYENSÚLY ELÉRÉSE

Ha azon tűnődsz, hogy mennyi eledelt kellene adnod a macskáidnak, akkor felhívjuk a figyelmedet arra, hogy az eledel mennyiségének a macskák neméhez, életkorához, életmódjához és ivarossági állapotához (értsd: ivaros vagy ivartalan) igazítása kulcsfontosságú szempont az egészséges testsúly megőrzéséhez.

A PERFECT FIT™ programban dolgozó táplálkozási szakértő, Dr. Cornelia Ewering a következőket mondta ehhez a témához kapcsolódóan: „Habár az eledel mennyisége fontos a macskák egészséges testsúlyának megőrzésének szempontjából, az etetés módja és időpontja is hasonlóan fontos lehet. A macskák naponta kevesebb mint egy órát töltenek evéssel, és a nap nagy részében alszanak (naponta körülbelül 14–18 órát szundítanak). Ebből kifolyólag a napi mennyiségű eledelt érdemes több apró részletben odaadni nekik. A kifejezetten erre a célra tervezett szárazeledel-adagolók az étkezési adagoknak a nap során történő egyenletes elosztásával segíthetnek a macskáknak természetesen jól lakni. Ennek a szerkezetnek egyik további előnye, hogy szellemileg is stimulálja a macskákat, hiszen arra ösztönzi őket, hogy keressék meg az ételt, és dolgozzanak meg érte.

Vagyis azt mondhatjuk, hogy a háziállatok kalóriabevitelének a szabályozása jó dolog, de nem a teljes megoldás. Az állatorvosok által ajánlott elegekkel történő etetés segíthet, azonban ahhoz, hogy macskád egészséges testsúlyát sikerülhessen megőrizni, az

egészséges életmódra épülő, átfogó szemléletre van szükség. Az egészséges életmódnak pedig ideális esetben a rendszeres testmozgás is a része, amellyel akár játék formájában is megajándékozhatod macskádat.

A PERFECT FIT™ programban dolgozó állatorvos és konzulens, Dr. Corinne Lesaine a következőket mondta ehhez a témához kapcsolódóan: „A macskák a vadászó és kereső játékok segítségével maradhatnak aktívak. Ingerszegény környezetben a macskák unaloműzésként tekintenek az etetésre. Ha pedig az ember beadja a derekát, és eledelt vagy jutalomfalatot ad a szép szemekkel néző macskának, azzal ezt a viselkedést erősíti. Érdemes lehet a jutalomfalatokat a játékidőre vagy a tanulási időre megtartani, hiszen ilyenkor szórakoztató és stimuláló tevékenységek segítségével megjutalmazhatod macskáidat az erőfeszítéseikért, és segíthetsz nekik vidáman tölteni az időt. Ha az ételadagokat a nap során adott jutalomfalatok mennyiségével összhangban határozod meg (több jutalomfalat -> kevesebb eledel), akkor ezzel segíthetsz nekik az egészséges testsúly megőrzésében.”

AZ EGÉSZSÉGES TRIÓ

Nem titok, hogy a háziállatok jó közérzetének a megőrzésében kulcsfontosságú szerepe van egy olyan integrált szemléletmód alkalmazásának, amely az egészséges táplálkozást (szükség szerint testsúlyszabályozó macskaeledel adása), a megfelelő mennyiségű és jellegű testmozgást, valamint a játék segítségével történő szellemi stimulálást elegyíti. Ez a három „alapvető érték” (etetés/mozgás/játék) a megfelelő közérzet alappilléreinek is tekinthető, amelyek szerintünk kulcsfontosságúak ahhoz, hogy háziállataid egész életük során megőrizhessék a jó kondíciójukat.

Ez az integrált szemléletmód arra a koncepcióra épül, hogy a fent említett három alappillér együttműködve és egymást kiegészítve hozzájárulhat háziállataid általános közérzetének a javulásához. Nemcsak kiegyensúlyozottabb általános életmóddal ajándékozhatja meg háziállataid, hanem abban is segíthet, hogy szeretetteljesebb kapcsolatot ápolhass bundás szeretteiddel. Így mindenki jól járhat!

A háziállatok egészséges testsúlyának a megőrzéséhez némi önfegyelemre is szükségük van a gazdiknak. Ez az önfegyelem alapvető fontosságú az egészségük és a jó közérzetük életen át tartó megőrzéséhez. Az, hogy macskáidnak milyen mennyiségű és minőségű eledelt adsz, két nagyon fontos tényező, különösen a testsúlynövekedésre hajlamosabb ivartalanított macskák esetében (hivatkozás a táplálási útmutató oldalára). Azonban hasonlóan fontos az is, hogy macskáid számára lehetőséget biztosíts a megfelelő mennyiségű és jellegű testmozgásra. Úgy gondoljuk, hogy a játékkal töltött közös idő kiváló eszköz lehet számodra macskáid motiválásához.

- 1 Holmes KL, Morris PJ, Abdulla Z, Hackett R, Rawlings JM. Risk factors associated with excess body weight in dogs in the UK. (Az Egyesült Királyságban élő kutyák túlzottan magas testsúlyával kapcsolatos kockázati tényezők.) J Anim Physiol Anim Nutr. 2007;91:166-167.

[ÖSSZES NÉPSZERŰ CIKK MEGTEKINTÉSE](#)

[HOL TUDOM MEGVENNI](#)

Source URL:

<https://www.perfectfit.hu/az-elet-macskaval/etetes/a-macskak-egeszseges-testsulya-mennyinek-kell-lennie-es-hogyan-lehet-megorizni-hany-kilot-mutasson-a-merleg-macskaid-jokozerzetehez>