

## DEBELOST SKRAJŠA ŽIVLJENJE – 2. DEL

**Pes, človekov prijatelj v dobrem in slabem, žal ni ubežal tej bolezni sodobne družbe. Po eni od raziskav, ki so jih izvedli ameriški veterinarji, je skoraj četrtnina psov predebelih.**

Znano je, da so vitki psi (kot ljudje) bolj zdravi, njihova življenjska doba pa je daljša. Najpomembnejši razlog za debelost je prevelik vnos kalorij in hkrati premalo gibanja. Žival nemalokrat pade v začaran krog, saj se zaradi debelosti težje in manj navdušeno giblje. Celo mlade živali tako opuščajo igro z vrstniki in raje poležavajo, pri tem pa žal pokurijo premalo kalorij. Veliko vlogo seveda igra tudi genetika. Nekateri živali enostavneje izgubljajo odvečno težo in lažje ohranjajo vitkost kot druge, ki se hitreje zredijo in počasneje hujšajo. Upoštevati pa je potrebno tudi okvarjeno delovanje nekaterih žlez z notranjim izločanjem, ki v kombinaciji s kortikosteroidi povzročajo pridobivanje telesne teže.

Konstitucija se določa glede na obliko oziroma zgradbo telesa in glede na delovanje organizma. Večinoma na konstitucijo vplivajo dedni faktorji. Obstojajo štiri različne konstitucije, pri čemer so nekateri psi tudi t.i. mešane konstitucije. Od ugotovitev homeopata je nato odvisno, kateri pripravek pritiče posameznemu psu in nanj tudi uspešno deluje.

Pri sestavi jedilnika za redukcijo telesne teže je poleg velikosti potrebno v prvi vrsti upoštevati, kako dejaven je pes. Glede na to moramo prilagoditi kalorično vrednost. Majhnim psom z normalno težo zadostujeta dva obroka po 250 kalorij, srednji psi naj bi dobili dvakrat po 500 kalorij, veliki psi pa dvakrat po 1000 kalorij. Če želimo psa shujšati, mu moramo količino hrane zmanjševati postopoma in sicer vsaka dva tedna za desetino. Težo redno kontroliramo med obiskom pri veterinarju, s katerim se tudi posvetujemo o poteku hujšanja. Pomembno je, da psu zmanjšujemo obroke postopoma in počasi, saj – enako kot pri človeku – tudi pri psu drastično zmanjšanje količine hrane spremeni presnovo in oteži hujšanje.

V nadaljevanju ponujamo primer doma pripravljenega obroka za redukcijo telesne teže:

4 skodelice kuhane zelenjave (korenje, bučke, grah, stročji fižol,..), 2 skodelici ovsenih ali pšeničnih otrobov, 2 skodelici ovsenih kosmičev, 1 skodelica skute, 1 skodelica mesa (puran, piščanec, pusta govedina, srce, jetra ali pusta svinjina), 1 zvrhana žlica mletih jajčnih lupin, 1 čajna žlička sončničnega olja, 3 jušne žlice pivskega kvasa. Zelenjavo skuhamo v nekaj skodelicah vode, ko je mehka, dodamo otrobe in kosmiče, pokrijemo in pustimo približno deset minut, da se kosmiči zmehčajo. Nato dodamo ostale sestavine, prevremo in ohladimo. Mešanici po potrebi po nasvetu veterinarja dodamo vitamine, s katerimi podpremo psa na dieti. Namesto ovsenih kosmičev in otrobov lahko skuhamo rjavi riž. Dovolj vlaknin in malo maščob bo nasitilo psa in preprečilo prosjačenje.

Če skrbnik opaža, da zmanjšani obroki psu povzročajo stres, ga je potrebno dodatno zaposliti z učenjem trikov, igro in sprehodi, zelo priporočljiva pa je tudi uporaba dotikov po metodi TTouch Linde Tellington.

Vsak začetek je težak, še posebej to velja za hujšanje. Ob doslednosti in vztrajnosti skrbnika se prvi uspehi pokažejo zelo hitro, nadaljevanje pa je bistveno lažje, saj razbremenjen pes kaže večjo voljo do gibanja in tako do porabe več kalorij kot v (debeli) preteklosti.