



# Nadváha

**Nějaké to kilo navíc? Lidé to často odbývají bezradným pokrčením ramen nebo provinilým úsměvem.**

**P**řítom majitelé psů by rozhodně měli dbát o to, aby jejich pes příliš neztloustl. Nadváha zatěžuje klouby, oběhový systém a podporuje vznik onemocnění jako například cukrovka (diabetes mellitus). Tlustí psi většinou žijí také kratší dobu než ostatní psi s ideální váhou. Uvádíme několik tipů, jak svému psovi opět pomoci k rozměrům, za které by se modelky nemusely stydět:

**1.** Pravidelný pohyb je alfou a omegou dobré postavy. Pokud však pes není zvyklý na delší procházky nebo ještě intenzivnější tělesné aktivity, nesmíte ho hned začít přetěžovat. Postupně zvyšujte každodenní nároky kladené na psa a se svým zvěrolékařem proberte přiměřený cvičební program.

**2.** Staňte se členy některého sportovního kynologického oddílu. Jako příklad si můžeme uvést agility, frisbee, tanec se psem či flyball.

**3.** Pravděpodobně je nutné změnit složení potravy psa. Pokud by byl současný výživový program psa adekvátní, pes by určitě neměl příliš silné vrstvy tuku na žebrech. Zeptejte se svého zvěrolékaře na krmivo se sníženým obsahem kalorií. Existují různé produkty, které jsou určeny speciálně pro potřeby psů s nadváhou.

**4.** Je důležité, aby přechod na nové krmivo byl vždy postupný. Samozřejmě nemá smysl nechat tlustého psa najednou vyhladovět. To by se projevilo záporně nejen na jeho chování (žebrání, sklony k ničení věcí, nečistotnost), ale také projevy hltavosti. Snižujte psovi množství kalorií v potravě postupně, až naleznete optimální složení

a množství k zachování jeho ideální hmotnosti.

**5.** Obrňte se v trpělivostí. Hubnutí, které má mít trvalé výsledky, musí probíhat pomalu. O jeden nebo dva kilogramy méně se vám možná bude zdát málo, pro psa o hmotnosti pod deset kilogramů však je to hodně - koneckonců je to zhruba pětina jeho váhy. Při přepočtu na člověka o hmotnosti 75 kg by to znamenalo 15 kilogramů dolů.

**6.** Na pamlsky mezi krmením pes nemusí úplně zapomenout, ale obsah kalorií takových mlsků musí být odečten od denní porce psa. Čím více toho pes mezi hlavními chody dostane, tím méně smí dostat do misky při krmení.

**7.** Jestliže pes příliš ztloustne, druhý pes může znamenat hotové divy. Dva psi se pohybují výrazně více než samojediný pes v domácnosti. Důvodem je, že se navzájem motivují, hrají si spolu a celkově jsou mnohem aktivnější než osamělý pes.

**8.** Je-li pes příliš tlustý, dobrou činností je také práce ve vodě. Výhodou tréninku ve vodě je, že pes má dostatek pohybu, aniž by musel nosit příliš vlastní hmotnosti. Voda mu pomáhá a pes může trénovat svaly a spalovat tuk, aniž by nadměrně namáhal klouby, šlachy a vazy.

**9.** Po kastraci má řada psů sklon k rychlému tloustnutí. Nenechte to dojít tak daleko a hned po kastraci sestavte psovi nový výživový plán, ve kterém postupně přejdete na krmivo se sníženým obsahem kalorií. V takovém případě se pes vůbec neztloustne a nebudete muset později bojovat proti úporně se držícím kilogramům.

L. T.