

Obsah



COPAK JE MŮJ PES SKUTEČNĚ TAK OBÉZNÍ?

Podívejte se pravdě do očí	5
Co má vliv na psí postavu	6
Kdo má sklony k tloušťnutí	7
TEST: PŘISPÍVÁTE K PSÍ TLOUŠŤCE?	8
Co jde na tloušťku	10
Zbytky jídla	10
Sladkosti	10
Něco pro chuť	11
Nesprávné hotové krmení	11
Nedostatek pohybu	11
Jaká tloušťka je ještě zdravá?	12

JE TO TAK – ŠPEK MUSÍ PRYČ!

Jak můj pes zhubne?	15
Náklonnost místo kalorií	15
Stravovací deník se vyplatí	17
Podáváte správnou potravu (PSP) místo PPP	19
SPECIÁL: JAK FIT JE VÁŠ PES?	21
Tipy pro samozásobitele	23
Přivykání krok za krokem	25
SPECIÁL: ZDRAVÉ RECEPTY	29
Úspěch „dva v jednom“	31
PRAXE: JAK ROZPUSTIT PŘEBYTEČNÁ DEKA	34



ABY SI PES SNADNO UDRŽEL SVOU POSTAVU

Jo-jo efekt nemá šanci	37
Krmte s rozumem	37
Pamlsky za výkon	38
Sport v klubech může být skvělý	39
Překážková dráha	39
Pohyb v terénu	39
Poslušnost	40
Dog Dancing	41
„Dummy“ trénink	41
Stopování	42
Tažení břemene	42
PRAXE: ABY BYLO UDRŽOVÁNÍ POSTAVY ZÁBAVOU	44

DODATEK

Rejstřík	46
Adresy, Závěrem	47

TIPY & INFO

Zajímavé tipy a informace týkající se hubnutí psů najdete na stránkách **6, 7, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 23, 24, 26, 30, 32, 33, 38, 41, 42, 43, 45.**



VASUT

VASUT



Copak je můj pes skutečně tak obézní?

Vy sami si toho ani nevšimnete. Konec konců vidíte svého čtyřnohého průvodce každý den a drobné změny sotva zaznamenáte. Až do chvíle, kdy někdo řekne, že váš pes „je pěkně statný v hrudníku“. Je to jen plácnutí do vody nebo tvrdá skutečnost?



Podívejte se pravdě do očí

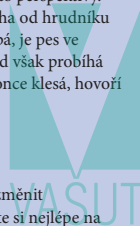
Celoevropská anketa jednoho z výrobců krmení pro zvířata dospěla k výsledku, že tři ze čtyř chovatelů psů vnímají váhu a postavu svého čtyřnohého přítele jako „právě tu správnou“. Statistiky specialistů naproti tomu dokládají, že každý druhý pes má nadváhu. Stejnou měrou obézní jsou postiženi statní novofundlandáci i elegantní chrty či lovečtí psi – nemá to tedy nic společného s tělesnou stavbou nebo pověstnou „těžkou kostrou“. Zda je váš miláček příliš obézní, můžete zkusit pomocí tří jednoduchých testů.

Pohled z boku

První pohled patří siluetě. Nejlepší obrázek si uděláte, když si na okamžik sednete na zem a budete svého psa pozorovat z boku z této perspektivy. Jestliže linie jeho břicha od hrudníku směrem k pánvi stoupá, je pes ve špičkové formě. Pokud však probíhá vodorovně nebo dokonce klesá, hovoří to o nadváze.

Nadhled

Pro další test musíte změnit perspektivu: Stoupněte si nejlépe na



Nedostatek času

Hektický všední den zatěžuje pánička či paničku natolik, že jim pro jejich čtyřnohého přítele zůstává jen málo času. Dvakrát krátká procházka nebo prostě vypuštění psa na zahradu, to mnohdy bývá tak všechno. Na sportovní program není kdy a tloustnout začíná nejen pes.

Pohodnost

Stejně jako i v jiných případech leží vina na páničkově, příp. paničce, nikoliv na psu samotném. Ten nás pozdraví tak jako každý den vrtícím očáskem a touhou něco podniknout. Byl to však tak náročný den a člověk už nemá chuť na nic jiného, než dát si nohy nahoru. A navíc počasí je taky mizerné – takže vzhůru na gauč, třeba i se psem. A protože ho milujeme a cítíme, že jsme mu zůstali něco dlužní, dostane navíc pár pamlsků... To je úplně špatně: S přibývajícím věkem ztrácí pes aktivitu a pohyblivost. Co mu zůstane, je konzumace z frustrace. A pár deka na hrbu navíc...

TIP TRIK S VÁŽENÍM

Malé a středně velké psy lze vážit následujícím způsobem: Postavte se na váhu nejprve sami a poznamenejte si vlastní hmotnost. Pak vezměte psa do náruče a stoupněte si na váhu i s ním. Od druhého výsledku odečtete svou hmotnost a získáte váhu svého miláčka.

Jaká tloušťka je ještě zdravá?

Pro zástupce různých ras je – v závislosti na velikosti těla a postavě – určena optimální hmotnost (viz tabulka, str. 10). U míšenčů je třeba odhadovat váhu srovnáním s podobnými plemeny. Odchytky do deseti procent nahoru mohou chovatelé ještě tolerovat za předpokladu, že jich nebude víc. Jinými slovy řečeno to znamená, že i v tomto případě je nutné změnit návyky při krmení! Kritických může být už 15 procent nadváhy a od 20 procent platí pouze jediné: Zhubnout!

Nadváha je zdravotním rizikem

Obézní psi zátěž těžko snášejí. Jsou proto mnohdy podráždění, těžkopádně se pohybují, rychle se unaví a i za překrásného letního počasí leží v koutě a lapají po dechu. Především si však s sebou nesou zdravotní riziko. Přílišná nadváha oslabuje imunitní systém a zatěžuje řadu orgánů.



VASUT

► *Sám s večeří pro pánička? Tak to určitě půjde na figuru!*

Nadváha způsobuje, že je pes náchylnější k nejrůznějším neduhům, jako jsou

- infekční onemocnění a rakovina,
- choroby kůže a alergie,
- nemoci krevního oběhu,
- dýchací potíže,
- onemocnění plic,
- choroby látkové výměny, např. cukrovka, onemocnění jater, zánět slinivky břišní a poruchy trávení,
- poruchy pohybového aparátu, např. artritida, dysplazie kyčelního kloubu,

onemocnění zad či páteře, natržení vazů a problémy s klouby. Čím je pes obéznější, tím větší je pravděpodobnost, že bude jednou potřebovat operaci. Z důvodu zatížení krevního oběhu mu pak hrozí i závažnější rizika spojená s narkózou. Shrnutí: Méně bývá více! Menší váha znamená pro vašeho psa více aktivity, lepší zdravotní stav, odpovídající vzhled a v neposlední řadě i vyšší střední délku života – o mohutném nárůstu radosti ze života ani nemluvě.

VASUT

Patří-li váš pes ke starším ročníkům, tak se také podívejte, zda je potrava označená jako „senior light“ nebo „pro psí seniory“. Zvláštní dietní krmení nese označení jako „Low Calorie Diet pro psy s nadváhou“, „redukční dieta pro psy“ nebo „receptura s redukováným obsahem energie“.

Je krmení plnohodnotné? To se dozvíte v kolonce „složení“. Tam jsou vyjmenovány přísady v sestupném pořadí dle obsaženého množství. Dobrou známkou je, když jsou na etiketě uvedené jednotlivě, na prvním místě jsou uvedeny druhy masa a příliš mlhavý termín „živočišné a rostlinné vedlejší produkty“ se vůbec neobjeví. Za takovými povšečnými pojmy se sice mohou skrývat veskrze hodnotné přísady, jako třeba játra, ale i těžko stravitelné odpady z jatek a přísady obsahující škrob, které mají vliv na tloušťku.

Kolik tuku krmení obsahuje? Hrubé vodítko: „Lehké“ krmení z konzervy obsahuje dle etikety průměrně 3 až 5, suché 8 až 10 procent tuku. Údaje najdete v kolonce „obsažené látky“ pod heslem „surový tuk“. Ta mimoto udává i průměrný obsah surové bílkoviny, vlákniny, popela (minerálních látek) a zvlhčovadla v krmení. Dietní krmivo obsahuje z dobrých důvodů mnohem více nestravitelné surové vlákniny než standardní krmení či krmení

light: Vyšší podíl vlákniny zažene brzký pocit hladu a udržuje střeva v činnosti – to je při dietě alfa a omegou.

Co ještě krmení obsahuje? Jestli krmení obsahuje barviva a konzervační látky, nebo které vitaminy, stopové prvky nebo jiné výživné a účinné látky jsou navíc přidány, stojí v seznamu „přidatné látky“. Aby obsažený tuk nežlukl, musí krmení obsahovat i antioxidanty – lepší než chemické látky je ovšem doplnění vitaminů C a E. Někteří výrobci přidávají i L-karnitin, což je aminokyselina, která má mimo jiné rozprudit spalování tuků.

Jak moc mám krmit? Kolik kalorií krmení obsahuje, to vám sdělí málokterý výrobce.



Jak fit je váš pes?

TEST KONDICE

Ztratit váhu je dobré, získat pohyblivost a aktivitu (ještě) lepší. Zda váš tloušťák úspěšně zhubne, lze snadno zjistit týdenním vážením. Jak pokračuje pokrok ve věci aktivity, přezkoušíte nejlépe čas od času pomocí našeho testu.

➤ Můj pes se už těší na svůj trénink.

Ano Ne

➤ Po čtvrtrodině „sportování“ chce ještě pokračovat.

Ano Ne

➤ Běhá už s menší námahou než dřív.

Ano Ne

➤ Vypadá zklamaně, když mám občas na trénink málo času.

Ano Ne

➤ Je mnohem čilejší a živější než dřív.

Ano Ne

➤ Stal se mnohem obratnější.

Ano Ne

➤ Častěji mě vyzývá ke hře.

Ano Ne

➤ Baví ho hra s jinými psy. Vždycky se s nimi vyřádí.

Ano Ne

➤ Loudí teď o jídlo mnohem méně než dřív.

Ano Ne

➤ Chce teď ven i za špatného počasí.

Ano Ne

➤ Jeho srst se leskne a je ve skvělém stavu.

Ano Ne

➤ Má rozhodně větší vytrvalost.

Ano Ne

➤ Někteří hry ho naprosto nadchnou.

Ano Ne

➤ Jeho obtíží ubylo.

Ano Ne

➤ Má radost, když sáhnou po vodítku.

Ano Ne

➤ I ostatní si všimají, že se jeho stav změnil k lepšímu.

Ano Ne

Nemůžete ještě přilížit otázek zodpovědět kladně? Nevadí. Vydřte. Test za několik týdnů zopakujte. Sami uvidíte, že to pokračuje kupředu.

VASUT

Stopování

Hledání stop na dlouhém vodítku se nazývá stopování. Chodí se při něm terénem – loukami, ornou půdou, rovnými cestami nebo terénními vlnami. Pes musí za pomoci svého čichu najít na určité trase ukryté předměty a odpovídajícím způsobem je svému psovodu ukázat. Stopování se může vyučovat jako součást mnohostranného výcviku nebo i v samostatných kurzech. Tento sport se hodí pro všechny, kterým nevádí časné ranní vstávání, pohybují se přírodou rádi pěšky a mají po svém boku opravdový „super čenich“.

Tažení břemene

Pro bernského salašnického či novofundlandského psa, leonbergera a jiné „těžké holky a kluky“ není rychlý nebo překážkový běh se skoky kvůli zátěži kloubů příliš vhodný. Mnozí z nich ale zažívají velkou zábavu při tažení břemene. Tažní psi by neměli být mladší dvou let, v kohoutku by měli dosahovat alespoň 50 cm a vážit 30 kg. Budete potřebovat speciální

vozik, odpovídající postroj a spousta hodin přípravného tréninku pod odborným vedením. Tažný pes utáhne dvojnásobnou až čtyřnásobnou hmotnost svého těla a je tedy „transportérem“ hodným respektu.

Co se jednou naučíš...

Pravděpodobně je váš pes hodný, poslouchá na slovo a v každé situaci se umí bezvadně chovat. To je přece nádherná! Pokud má váš pes určité „mezery ve vzdělání“, mohou vám rovněž pomoci kluby: Nabízejí kurzy, kde se pes společně se svým pánem připravuje na všechny nástrahy všedního dne, až po



► *Součástí překážkové dráhy – slalomová trať z tyčí. Kdo má dostatek místa, může si takovou šikovnou dráhu postavit i na zahradě.*

TIP HRY V NEČASE

Postavte si domácí překážkovou dráhu v domě: Nízké stolečky změňte pomocí dek v tunely, plastové láhve od nápojů pozvou ke slalomu a ze srolovaných koberců se stanou překážky.

INFO ODHALTE ČERNÉ OVCE

Členství v klubu poskytuje určitou základní ochranu před „černými ovci“ mezi cvičiteli psů, ale nic víc. Proto si tedy vezměte cvičitele pod drobnohled sami. Dobrý cvičitel psů zná výsledky moderního výzkumu chování a řídí se podle nich tím, že pracuje pouze s pozitivním povzbuzováním. Trestry a takzvané „silné donucovací prostředky“ jako elektrický stimulátor (teletakt) nebo obojek s ostny nemají ve výcviku psů a při sportování co dělat.

správné chování ve stresových situacích (např. v silničním provozu, ve vztahu k dětem, ostatním psům a samozřejmě i poštákům). Ať už váš pes získá osvědčení, certifikát nebo doklad o zkoušce pro vodící psy, to, co se naučí, mu nikdo nevezme a dobře vychovaný, správně vedený pes přispěje velkou měrou k vyvrácení předsudků vůči těmto zvířatům, které se mezi lidmi neustále objevují. Pro účast na mnohých klubových soutěžích je složení zkoušky pro vodící psy předpokladem.

Samostatnost versus klub

Samozřejmě můžete svého psa sportovně podněcovat a vést i bez sportovního klubu – ale kde jinde najdete tolik rozmanitých nápadů na vhodné zaměstnání vašeho čtyřnohého přítele? Ale některé cviky smíte klidně „okopírovat“ a přizpůsobit si je dle své potřeby (viz str. 33 a 44/45). Čím víc zábavy budete ze společné hry a sportu mít, tím méně dábelických spíček bude mít šanci.