

## **MIJN KAT MOET AFVALLEN, MAAR HOE?**

In Nederland hebben veel katten (minstens 35%) te kampen met overgewicht. Dit is een geleidelijk proces wat vaak niet zo door u als eigenaar wordt onderkend. U moet zich realiseren dat een dikkere kat minder beweegt, minder energie verbruikt en dus steeds dikker kan worden.

Meestal is dit een gevolg van te veel eten en te weinig bewegen. Ook als poezen hun natuurlijke gedrag (zoals jagen) niet kunnen uiten, kan dit leiden tot stress, waardoor de poezen overmatig kunnen gaan eten.

Bij slechts een heel klein gedeelte van alle katten is er sprake van een stofwisselingsprobleem. Gelukkig maar, want dat betekent dat we er wat aan kunnen doen.

### *WAAROM AFVALLEN?*

Uit onderzoek is gebleken dat bij dikke katten de kans op ziekten, zoals suikerziekte, hartproblemen en leververvetting veel groter is en de levensverwachting korter. Bij overgewicht komt veel meer artrose (gewrichtsslijtage) voor dan bij slanke katten.

Daarnaast heeft een slanke kat veel meer plezier in zijn leven en dat is toch ook heel veel waard.

### *HOE AFVALLEN?*

Heel simpel: de opname verminderen en het verbruik van energie verhogen. Maar veel geduld en doorzettingsvermogen is daar wel voor nodig. Het kan zeker enige maanden duren voordat het gewenste gewicht is bereikt.

Wat zijn de mogelijkheden om uw kat verantwoord te laten afvallen en daarna ook op het goede gewicht te houden?

#### *- Dieetvoeding*

Deze voeding heeft een hoger vezelgehalte waardoor uw kat een "vol" gevoel heeft terwijl er juist minder calorieën in zitten. Daarnaast zit er een verhoogd gehalte vitamines en mineralen in en een aanvulling met stoffen ter ondersteuning van de gewrichten (worden zwaarder belast).

#### *- Beweging*

Natuurlijk zal meer beweging uw kat goed doen en meer energieverbruik geven.

### *WAAROM LUKT AFVALLEN SOMS NIET ZO GOED?*

- Omdat u toch te veel voer geeft: weeg het daarom iedere dag weer af!
- Omdat u niet goed tegen het bedelen van uw kat kan.
- Omdat u toch nog teveel tussendoortjes geeft die ook calorieën bevatten.
- Omdat u misschien wat ongeduldig bent dat het niet zo snel gaat.
- Omdat u een bepaalde raskat hebt die sowieso niet zo snel afvalt.
- Omdat uw kat toch te weinig beweegt.
- Omdat uw kat misschien bepaalde medicijnen gebruikt.

### *BEWEGINGSADVIEZEN*

Regelmatig spelen en “jagen” is de beste vorm van lichaamsbeweging. Met enig geduld kunt u uw kat wel meer actief krijgen. Spelen en “jagen” is goed voor het contact tussen uw kat en uzelf en vermindert stress (en dus een van de oorzaken van teveel eten en dik worden).

Wat moet goed kattenspeelgoed in zich hebben:

- Snelle, onvoorspelbare geluidjes (vb balletjes met geluid).
- Hoge geluiden.
- Onvoorspelbare bewegingen (lichtstraal van een zaklantaarn/ laserlampje).
- Kleine, prooiachtige afmetingen (speelmuizen).
- Beschikbaarheid van voedsel, zoals de activity ball (waarin brokjes “verstopt” zitten die er tijdens het spelen uitvallen). Daarnaast kunt u ook brokjes tijdens voedingstijd stuk voor stuk door de kamer gooien.

Wissel speeltjes regelmatig af. Poezen raken snel uitgekeken.

Als u denkt dat uw kat mogelijk te dik is maak een afspraak met ons, dan kunnen we samen een plan opstellen om uw kat weer op een gezond gewicht te krijgen. Onze assistentes kunnen u daarbij uitstekend begeleiden.

**Geduld en doorzettingsvermogen zullen uiteindelijk toch enig resultaat geven waarbij uw kat zich prettiger zal gaan voelen en meer plezier krijgt in het bewegen.**