

Eguide "Hou Uw Hond Gezond" Handige Tips



Een uitgave van www.hondeneguide.nl

Inhoud van de eGuide

0. Inleiding

1. voedingstips voor uw hond

- Het belang van een uitgebalanceerd dieet.
- Voedingsmiddelen die rijk zijn aan essentiële voedingsstoffen.
- Tips voor gezonde snacks en traktaties.

2. Belangrijke vitaminen voor uw huisdieren

- Overzicht van essentiële vitaminen zoals vitamine A, D, E, en B-complex.
- Hoe deze vitaminen bijdragen aan de gezondheid van uw hond.

3. Mineralen voor uw hond

- Het belang van mineralen zoals calcium, fosfor, zink, en magnesium.
- Hoe mineralen bijdragen aan sterke botten, tanden, en algemene gezondheid.

5. Hoe om te gaan met bepaalde symptomen

- Praktische tips voor het omgaan met veelvoorkomende symptomen zoals jeukende huid, gewichtsverlies, en lethargie.
- Wanneer u een dierenarts moet raadplegen.

6. Tips voor een mooie en gezonde Vacht

- Het belang van regelmatige verzorging en borstelen.
- Voedingsmiddelen en supplementen die bijdragen aan een glanzende vacht.

7. Fruittips voor de gezondheid van uw hond

- Veilig en gezond fruit voor honden.
- Voordelen van appels, bananen, blauwe bessen, aardbeien, watermeloen, ananas, mango, peren, sinaasappels, en bosbessen.

0. Inleiding: Hou je Hond Gezond

Hartelijk bedankt voor de aanschaf van deze eGuide, boordevol handige tips om optimaal voor jouw trouwe viervoeter te zorgen. Of je nu een nieuwe hondeneigenaar bent of al jarenlang geniet van de vriendschap van je harige metgezel, deze gids biedt waardevolle inzichten om de gezondheid en het welzijn van je hond te bevorderen.

We wensen je veel leesplezier en leerplezier toe terwijl je ontdekt hoe je het beste voor je hond kunt zorgen. Samen kunnen we ervoor zorgen dat jouw viervoeter een lang, gezond en gelukkig leven leidt!

Redactie van www.hondeneguide.nl

Copyright eGuide - Hou Jouw Hond Gezond

© 2024 Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel de auteur en uitgever alles in het werk hebben gesteld om ervoor te zorgen dat de informatie in deze gids correct is op het moment van publicatie, kunnen zij niet aansprakelijk worden gesteld voor enige schade die voortvloeit uit het gebruik of de onjuistheid van de in deze publicatie verstrekte informatie. Het is altijd raadzaam om professioneel advies in te winnen voor specifieke zorgbehoeften van uw hond.

1) Voedingstips voor uw hond

Het belang van een uitgebalanceerd dieet

Een uitgebalanceerd dieet is essentieel voor de algehele gezondheid en het welzijn van uw hond. Net zoals mensen, hebben honden een verscheidenheid aan voedingsstoffen nodig om hun lichaam goed te laten functioneren. Een dieet dat de juiste verhoudingen van eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen bevat, draagt bij aan:

Energievoorziening: Het helpt uw hond energiek en actief te blijven. Vetten en koolhydraten zijn de belangrijkste energiebronnen, terwijl eiwitten bijdragen aan de spierontwikkeling en -herstel.

Immuunsysteem: Essentiële vitaminen en mineralen versterken het immuunsysteem, waardoor uw hond beter in staat is ziekten en infecties te bestrijden.

Spijsvertering: Vezels uit gezonde koolhydraten bevorderen een goede spijsvertering en zorgen voor een regelmatige stoelgang.

-Gezonde huid en vacht: Vetzuren, zoals omega-3 en omega-6, dragen bij aan een glanzende vacht en een gezonde huid.

Spier- en botontwikkeling: Eiwitten en mineralen zoals calcium en fosfor zijn cruciaal voor de groei en het onderhoud van sterke botten en spieren.

-Voedingsmiddelen die rijk zijn aan essentiële voedingsstoffen

1. Eiwitten:

Kip, Rundvlees, en Vis: Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten die essentieel zijn voor de spieropbouw en -herstel.

Eieren: Eieren zijn een uitstekende bron van eiwitten en aminozuren, die essentieel zijn voor de groei en het herstel van lichaamsweefsels.

2. Vetten:

Visolie: Rijk aan omega-3 en omega-6 vetzuren, die bijdragen aan een gezonde huid, glanzende vacht en ondersteunen de hersenfunctie.

Kokosolie: Bevat laurinezuur, dat helpt bij het bestrijden van bacteriële infecties en ondersteunt een gezonde huid en vacht.

3. Koolhydraten:

- Zoete Aardappelen: Een uitstekende bron van vezels en vitamines zoals vitamine A, die de spijsvertering ondersteunen en bijdragen aan een gezond immuunsysteem.
- Bruine Rijst: Rijk aan vezels en helpt bij het reguleren van de spijsvertering.
- Havermout: Bevat oplosbare vezels die bijdragen aan een gezonde spijsvertering en helpen bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel.

4. Vitaminen:

- Vitamine A: Te vinden in wortels en zoete aardappelen, belangrijk voor de gezondheid van de ogen en de huid.
- Vitamine C: Aanwezig in bosbessen en sinaasappels, ondersteunt het immuunsysteem en werkt als een antioxidant.
- Vitamine E: In noten en zaden, helpt bij het bestrijden van vrije radicalen en bevordert een gezonde huid.

5. Mineralen:

- Calcium: Te vinden in zuivelproducten en groene bladgroenten, essentieel voor sterke botten en tanden.
- Zink: Aanwezig in vlees en vis, belangrijk voor de huidgezondheid en het immuunsysteem.
- Magnesium: Te vinden in noten en zaden, helpt bij de spier- en zenuwfunctie.

- Tips voor gezonde snacks en traktaties

1. Fruit:

- Appels: Verwijder de zaden en het klokhuis, want deze kunnen schadelijk zijn. Appels zijn rijk aan vitamines A en C en vezels.
- Blauwe Bessen: Rijk aan antioxidanten en vezels, helpen bij de spijsvertering en ondersteunen het immuunsysteem.
- Watermeloen: Verwijder de zaden en schil, want deze kunnen verstikkingsgevaar opleveren. Watermeloen is hydraterend en bevat veel vitaminen.

2. Groenten:

- Wortels: Rijk aan vezels en bètacaroteen, goed voor de spijsvertering en de gezondheid van de ogen. Bovendien helpt het knagen op wortels bij de tandverzorging.
- Broccoli: Bevat veel vitamines en mineralen, maar geef met mate om gasvorming te voorkomen.
- Zoete Aardappelen: Rijk aan vitamine A en vezels, ondersteunt de spijsvertering en het immuunsysteem.

3. Eiwitrijke Snacks

- Kipfilet: Gekookt en zonder kruiden of botten, een mager eiwit dat goed is voor spieropbouw.
- Hardgekookte Eieren: Rijk aan eiwitten en aminozuren, een gezonde traktatie in kleine hoeveelheden.
- Vleesreepjes: Gedroogde vleesreepjes zonder toegevoegde conserveringsmiddelen zijn een gezonde snack.

4. Zelfgemaakte Snacks:

- Pompoenpuree: Helpt bij de spijsvertering en is rijk aan vezels. Pure pompoen kan een gezonde toevoeging zijn aan het dieet van uw hond.
- Yoghurtijsjes: Bevroren yoghurt met bosbessen of stukjes fruit, goed voor de spijsvertering en een heerlijke traktatie in de zomer.
- Havermoutkoekjes: Gemaakt met havermout en appelmoes, rijk aan vezels en een gezonde snack voor uw hond.

2. Belangrijke vitamines voor uw huisdieren

Vitamine A

- Bronnen: Wortels, zoete aardappelen, lever
- Voordelen: Ondersteunt de gezondheid van de ogen, de huid, en het immuunsysteem.
- Bijdrage: Vitamine A speelt een cruciale rol bij het bevorderen van een gezond gezichtsvermogen, het ondersteunen van de immuun-functie en het onderhouden van een gezonde huid en vacht.

Vitamine D

- Bronnen: Zalm, lever, eieren
- Voordelen: Helpt bij de opname van calcium en fosfor, essentieel voor sterke botten en tanden.
- Bijdrage: Vitamine D is noodzakelijk voor de botontwikkeling en -onderhoud, en helpt bij de regulering van calcium- en fosforgehalten in het bloed, wat cruciaal is voor de spierfunctie en de gezondheid van het skelet.

Vitamine E

- Bronnen: Noten, zaden, groene bladgroenten
- Voordelen: Werkt als een antioxidant, beschermt cellen tegen schade door vrije radicalen.
- Bijdrage: Vitamine E ondersteunt de immuun-functie, bevordert een gezonde huid en vacht, en beschermt tegen oxidatieve schade aan cellen, wat bijdraagt aan de algehele gezondheid en het welzijn van uw hond.

Vitamine B-complex

- Bronnen: Vlees, eieren, volle granen
- Voordelen: Bestaat uit verschillende B-vitaminen zoals B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B5 (pantotheenzuur), B6 (pyridoxine), B7 (biotine), B9 (foliumzuur), en B12 (cobalamine).
- Bijdrage:
 - B1 (Thiamine):Ondersteunt de koolhydraatstofwisseling en de zenuwfunctie.
 - B2 (Riboflavine):Bevordert de energieproductie en ondersteunt de huid- en vachtgezondheid.
 - B3 (Niacine):Helpt bij de stofwisseling van vetten en eiwitten.
 - B5 (Pantotheenzuur):Ondersteunt de productie van energie en de synthese van vetzuren.
 - B6 (Pyridoxine):Essentieel voor de eiwitstofwisseling en de productie van rode bloedcellen.
 - B7 (Biotine):Belangrijk voor de gezondheid van huid, vacht en nagels.

-B9 (Foliumzuur):Ondersteunt de productie van DNA en RNA en is belangrijk voor de celgroei en -functie.

- B12 (Cobalamine):Essentieel voor de zenuwfunctie en de vorming van rode bloedcellen.

3) Mineralen voor uw hond

Calcium

- Bronnen: Zuivelproducten, botten, groene bladgroenten

- Bijdrage aan Gezondheid:

- Botten en Tandem: Calcium is essentieel voor de ontwikkeling en het onderhoud van sterke botten en tanden. Het helpt bij de mineralisatie van botweefsel, wat cruciaal is voor de stevigheid en duurzaamheid.

- Spierfunctie: Calcium speelt een rol in spiercontracties, inclusief de hartspeer.

- Zenuwfunctie: Het helpt bij de overdracht van zenuwimpulsen, wat belangrijk is voor de coördinatie en beweging.

Fosfor

- Bronnen: Vlees, vis, eieren, volle granen

- Bijdrage aan Gezondheid:

- Botten en Tandem: Fosfor werkt samen met calcium om sterke botten en tanden te vormen. Het is een belangrijk onderdeel van het botweefsel.

- Energieproductie: Fosfor speelt een sleutelrol in de productie en opslag van energie in de cellen, vooral in de vorm van ATP (adenosinetriofosfaat).

- Celstructuur: Het is een component van celmembranen en DNA.

Zink

- Bronnen: Vlees, zeevruchten, zaden, noten

- Bijdrage aan Gezondheid:

- Immuunsysteem: Zink is essentieel voor een goed functionerend immuunsysteem en helpt bij de bestrijding van infecties en ziekten.

- Huid en Vacht: Zink speelt een belangrijke rol in de gezondheid van de huid en vacht, helpt bij wondgenezing en vermindert huidproblemen zoals dermatitis.

- Celmembraan Stabiliteit: Het ondersteunt de stabiliteit en functie van celmembranen.

Magnesium

- Bronnen: Noten, zaden, volle granen, groene bladgroenten
- Bijdrage aan Gezondheid:
 - Botten en Tandem: Magnesium werkt samen met calcium en fosfor voor de ontwikkeling en het onderhoud van sterke botten en tanden. Het helpt bij de opname van calcium in het botweefsel.
 - Spierfunctie: Het speelt een rol in de spierontspanning en helpt spierkrampen te voorkomen.
 - Zenuwstelsel: Magnesium is betrokken bij de zenuwgeleiding en de werking van zenuw- en spiercellen.
 - Energieproductie: Het ondersteunt de productie van energie op cellulair niveau.

4. Hoe om te gaan met bepaalde symptomen

Een jeukende huid bij honden kan door verschillende oorzaken ontstaan, zoals allergieën, parasieten, huidinfecties, of droge huid. Het is belangrijk om de oorzaak van de jeuk te identificeren en een passende behandeling te geven. Hier zijn enkele stappen en tips om een jeukende huid bij uw hond aan te pakken:

1. Identificeer de oorzaak

- Allergieën:

- Voedselallergieën: Probeer een eliminatiedieet om te achterhalen of een bepaalde voeding de jeuk veroorzaakt.
- Omgevingsallergieën: Pollen, stof, schimmels, of bepaalde schoonmaakmiddelen kunnen allergische reacties veroorzaken.

- Parasieten:

- Vlooien en teken: Controleer regelmatig op vlooien en teken. Gebruik preventieve middelen zoals vlooienbanden, spot-on behandelingen, of orale medicatie.
- Mijten: Demodex- of Sarcoptes-mijten kunnen ernstige jeuk veroorzaken. Een dierenarts kan een huidafkrabbel nemen om deze te identificeren.

- Huidinfecties:

- Bacteriële of schimmelinfecties: Deze kunnen ontstaan door krabben en bijten aan de huid. Een dierenarts kan antibiotica of antischimmelmiddelen voorschrijven.

- Droge huid:

- Voeding: Zorg voor een dieet dat rijk is aan omega-3 en omega-6 vetzuren. Supplementen zoals visolie kunnen helpen de huid gezond te houden.
- Omgeving: Zorg voor voldoende luchtvochtigheid in huis, vooral tijdens de wintermaanden wanneer de lucht droger is.

2. Behandeling en verzorging

- Medicamenteuze behandeling:

- Antihistaminica: Deze kunnen helpen bij allergieën en de jeuk verminderen.
- Corticosteroïden: In ernstige gevallen kan een dierenarts corticosteroïden voorschrijven om ontstekingen en jeuk snel te verminderen.
- Antiparasitaire middelen: Gebruik specifieke behandelingen voor vlooien, teken, en mijten.

- Huidverzorging:

- Regelmatig baden :Gebruik een door de dierenarts goedgekeurde hypoallergene of medicinale shampoo. Vermijd overmatig baden, omdat dit de huid kan uitdrogen.

- Conditioners en sprays: Gebruik conditioners of sprays die de huid hydrateren en kalmeren. Havermoutshampoos zijn vaak effectief voor het verzachten van de huid.

- Dieetveranderingen:

- Hoogwaardige voeding: Zorg voor een uitgebalanceerd dieet dat rijk is aan essentiële vetzuren, vitaminen, en mineralen.

- Supplementen: Overweeg het toevoegen van visolie of lijnzaadolie aan het dieet van uw hond om de huidgezondheid te ondersteunen.

3. Preventie

- Regelmatige verzorging:

- Borstelen: Regelmatig borstelen helpt bij het verwijderen van losse haren, vuil, en allergenen die jeuk kunnen veroorzaken.

- Inspectie: regelmatig op vlooiën, teken, en huidproblemen.

- Omgevingsbeheer:

- Reinigen: Houd de leefomgeving van uw hond schoon. Was het beddengoed regelmatig en stofzuig vaak om vlooiën en allergenen te verwijderen.

- Luchtvochtigheid: Gebruik een luchtbevochtiger in huis om de luchtvochtigheid op peil te houden en een droge huid te voorkomen.

4. Wanneer een dierenarts raadplegen

- Aanhoudende jeuk: Als de jeuk langer dan een paar dagen aanhoudt zonder verbetering.

- Ernstige symptomen: Als er sprake is van open wonden, haarverlies, roodheid, zwelling, of tekenen van infectie (zoals pus of een vieze geur).

- Gedragsveranderingen: Als de jeuk gepaard gaat met lethargie, verlies van eetlust, of andere veranderingen in gedrag of gezondheid.

6. Tips voor een mooie en gezonde vacht

Een mooie en gezonde vacht is een teken van een gezonde hond. Hier zijn enkele praktische tips om de vacht van uw hond in topconditie te houden:

1. Regelmatige Borstelsessies

- Frequentie: Borstel uw hond regelmatig, afhankelijk van het vachttype. Korthaarthonden kunnen één keer per week geborsteld worden, terwijl langhaarthonden dagelijks borstelen nodig kunnen hebben.
- Voordelen: Regelmatig borstelen verwijdert losse haren, vuil, en klitten. Het stimuleert ook de bloedsomloop en de productie van natuurlijke oliën die de vacht glanzend en gezond houden.
- Tools: Gebruik geschikte borstels en kammen voor het vachttype van uw hond. Een slicker borstel, een kam met wijde tanden, en een ontklittingsborstel kunnen nuttig zijn.

2. Goede Voeding

- Dieet: Zorg voor een uitgebalanceerd dieet rijk aan hoogwaardige eiwitten, vetzuren, vitaminen, en mineralen. Voedsel van hoge kwaliteit draagt bij aan een gezonde huid en vacht.
- Supplementen: Overweeg het toevoegen van supplementen zoals visolie of lijnzaadolie, die rijk zijn aan omega-3 en omega-6 vetzuren. Deze vetzuren bevorderen een glanzende vacht en verminderen huidontstekingen.

3. Regelmatig Baden

- Frequentie: Was uw hond alleen wanneer nodig, meestal eens in de 4-8 weken. Te vaak baden kan de huid uitdrogen en de natuurlijke oliën verwijderen.
- Shampoo: Gebruik een milde, hypoallergene hondenshampoo die geschikt is voor het vachttype van uw hond. Vermijd het gebruik van menselijke shampoos, omdat deze de pH-balans van de huid kunnen verstoren.
- Conditioner: Overweeg een conditioner te gebruiken om de vacht zacht en klitvrij te houden.

4. Hydratatie

- Waterinname: Zorg ervoor dat uw hond altijd toegang heeft tot vers, schoon water. Goede hydratatie is essentieel voor een gezonde huid en vacht.
- Vochtinbreng: In droge klimaten kan een luchtbevochtiger binnenshuis helpen om de luchtvochtigheid op peil te houden, wat huidproblemen kan verminderen.

5. Parasietenbestrijding

- Preventie: Gebruik regelmatig preventieve middelen tegen vlooien, teken en andere parasieten. Parasieten kunnen ernstige huidproblemen en jeuk veroorzaken.

- Inspectie: Controleer regelmatig op tekenen van parasieten, vooral na buitenactiviteiten.

6. Stressvermindering

- Oefening: Zorg voor voldoende fysieke activiteit en mentale stimulatie. Stress en verveling kunnen leiden tot overmatig likken en krabben, wat huid- en vachtproblemen kan veroorzaken.

- Comfort: Zorg voor een rustige en comfortabele leefomgeving voor uw hond.

7. Regelmatige Dierenartsbezoeken

- Gezondheidscontroles: Breng uw hond regelmatig naar de dierenarts voor gezondheidscontroles en vaccinaties. De dierenarts kan ook huid- en vachtproblemen vroegtijdig opsporen en behandelen.

- Vlooien en teken: Regelmatige controles helpen bij het opsporen en behandelen van vlooien, teken en andere parasieten.

8. Specifieke Vachtverzorging

- Trimmen: Voor sommige rassen is regelmatig trimmen noodzakelijk om de vacht in goede conditie te houden. Dit kan thuis of bij een professionele trimmer worden gedaan.

- Oren en Pootjes :Vergeet niet om ook de oren en pootjes van uw hond te controleren en te verzorgen. Oren moeten schoon en vrij van overtollig haar zijn, terwijl pootjes regelmatig moeten worden gecontroleerd op klitten en vuil tussen de tenen.

.

7. Fruittips voor de gezondheid van uw hond

1. Appels

- Voordelen: Appels zijn een uitstekende bron van vitamines A en C, en ze bevatten vezels die de spijsvertering bevorderen.
- Let op: Verwijder de zaden en het klokhuis, omdat deze cyanide bevatten, wat schadelijk kan zijn voor honden.

2. Bananen

- Voordelen: Bananen zijn rijk aan kalium, vitamine B6, en vitamine C. Ze zijn ook een goede bron van vezels en helpen bij de spijsvertering.
- Let op: Geef bananen met mate vanwege hun hoge suikergehalte.

3. Blauwe Bessen

- Voordelen: Blauwe bessen zitten vol antioxidanten, vezels en vitamine C, die bijdragen aan een gezond immuunsysteem en gezonde hersenfunctie.
- Let op: Blauwe bessen kunnen veilig in kleine hoeveelheden worden gegeven.

4. Aardbeien

- Voordelen: Aardbeien bevatten veel vezels en vitamine C. Ze bevatten ook enzymen die kunnen helpen bij het witten van de tanden van je hond.
- Let op: Aardbeien bevatten ook suiker, dus geef ze met mate.

5. Watermeloen

- Voordelen: Watermeloen is een hydraterende vrucht die rijk is aan vitamine A, B6, en C. Het bevat ook lycopene, een antioxidant.
- Let op: Verwijder de zaden en schil, omdat deze verstikkingsgevaar kunnen opleveren.

6. Ananas

- Voordelen: Ananas bevat vitamine C, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 en folaat. Het is ook rijk aan mineralen zoals mangaan.
- Let op: Verwijder de schil en de kern om verstikking en spijsverteringsproblemen te voorkomen.

7. Mango

- Voordelen: Mango's zijn rijk aan vitamines A, B6, C en E, en bevatten gezonde vezels.
- Let op: Verwijder de schil en pit om verstikking te voorkomen.

8. Peren

- Voordelen: Peren zijn een goede bron van vitamine C, vitamine K, en vezels. Ze kunnen helpen bij de spijsvertering.
- Let op: Verwijder de zaden en het klokhuis, omdat ze cyanide bevatten.

9. Sinaasappels

- Voordelen: Sinaasappels zijn rijk aan vitamine C en vezels, die het immuunsysteem en de spijsvertering kunnen ondersteunen.
- Let op: Verwijder de schil en geef in kleine hoeveelheden vanwege het hoge suiker- en zuurgehalte.

10. Bosbessen

- Voordelen: Bosbessen bevatten antioxidanten, vezels en vitamines C en K, die bijdragen aan de algehele gezondheid van je hond.
- Let op: Geef bosbessen met mate als een snack of traktatie.

Bron: Journal of Animal Physiology and Animal Nutrition

Bron: Journal of Veterinary Internal Medicine

Bron: Journal of Nutrition

Bron: National Institutes of Health

Bron: Journal of Agricultural and Food Chemistry

Bron: Journal of Food Science

Bron: Journal of Veterinary Medicine

Bron: Journal of Veterinary Internal Medicine

Bron: Journal of Animal Physiology and Animal Nutrition

Bron: Journal of Animal Science

Bron:[Journal of Agricultural and Food Chemistry](<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf00000a020>)

Bron:[Journal of Nutrition](<https://academic.oup.com/jn/article/136/1/45/4746701>)

Bron:[Journal of Agricultural and Food Chemistry](<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf034563v>)

Bron:[Journal of Agricultural and Food Chemistry](<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf034756x>)

Bron:[Journal of Food Science](<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1750-3841.2011.02096.x>)

Bron:[Journal of Food Science and Technology](<https://link.springer.com/article/10.1007/s13197-011-0423-z>)

Bron:[Journal of Food Composition and Analysis](<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157502000175>)

Bron: [Journal of Food Science and Technology](<https://link.springer.com/article/10.1007/s13197-011-0425-x>)

Bron:[Journal of Agricultural and Food Chemistry](<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf00000a010>)

Bron:[Journal of Nutrition](<https://academic.oup.com/jn/article/134/9/2330/4688728>)

