

Het effect van voeding op gedrag



Een handleiding met de belangrijkste basis informatie over het effect van voeding op het gedrag van de hond

Ik zal mezelf eerst voorstellen

Mijn naam is Joke Sauerbreij en woon samen met mijn partner, zoon en twee Dalmatische honden Lola en Mila op een boerderij in het midden van het land. Onze dochter is volwassen en al uitgevlogen.

Ik ben leergierig, gedreven, sportief en ondernemend. Vanzelfsprekend ben ik gek op honden en hou ervan om mijn vrije tijd met mijn honden door te brengen in de vorm van wandelen, joggen, spelen en knuffelen. Daarnaast vind ik tennissen, skiën, bridge en lange tochten fietsen ook erg leuk.

Tijdens mijn HBO opleiding Personeelswerk en Management heb ik geleerd om adviesgesprekken te voeren, te luisteren en professioneel sociaal vaardig te zijn. Interesse in jouw hond en luisteren naar jou (de eigenaar van de hond) vind ik belangrijk.

Vanaf het moment dat we op de boerderij zijn gaan wonen heb ik mijn eerste Dalmatische hond gekocht en ben ik gestart met een kleinschalig hondenpension. Ik heb het Honden- en Kattenbesluit gehaald en we zijn in 1995 gestart. Het pension is geleidelijk overgegaan in een dagopvang voor honden.

Daarna heb ik mijn vakbekwaamheidsdiploma voor Vachtverzorging gehaald. In 2000 ben ik mijn eigen trimsalon gestart. Door mijn werk met honden ging ik mij steeds meer verdiepen in het gedrag van honden. Interpreteren wij dat gedrag wel goed? Waarom luistert de hond naar mij, maar luistert hij niet naar zijn eigenaar? Waarom reageert die hond agressief naar de andere hond terwijl hij toch heel vrolijk en blij lijkt? Hoe kunnen we de hond beter begrijpen?

Om beter inzicht te krijgen in het hondengedrag en de mens achter de hond ben ik in 2008 gestart met de opleiding Gedragstherapie voor honden bij Dogvision. In deze opleiding zit ook het praktijkgedeelte tot Kynologisch Instructeur.

In 2019 heb ik de opleiding tot Activiteitencoach voor de hond afgerond bij Tinleyacademie.

In 2021 ben ik geslaagd voor de opleiding Orthomoleculair Voedingsdeskundige voor de hond. Voeding kan ook een belangrijke rol spelen bij het welbevinden van de hond.

Bijvoorbeeld ter voorkoming van ziekten, stress en gedragsproblemen. Maar ook tijdens klachten, ziekte en stress of tijdens herstel kan het belangrijk zijn om de voeding en eventueel suppletie aan te passen, zodat de hond de optimale bouwstoffen voor het lichaam binnen krijgt.

In 2023 ben ik gestart met de opleiding Integraal Voedingstherapeut bij Natuurgeneeskunde en Voeding bij dieren. Een mooie aanvulling, onder andere omdat ik nu ook individuele voedingen op voedingsbehoefte kan berekenen en samenstellen.

Dit is vooral belangrijk bij honden die ziek zijn, een ziekte hebben, tekorten hebben en bijvoorbeeld overgewicht hebben.

Voeding en Gedrag

Voordat je de informatie leest, wil ik je het volgende meegeven: Deze adviezen zijn bedoeld voor gezonde honden. Denk bijvoorbeeld aan honden die snel zijn afgeleid tijdens een training, honden die spanning ervaren in bepaalde situaties of hele enthousiaste honden die moeilijk tot rust kunnen komen.

Heeft de hond lichamelijke klachten of afwijkende mentale klachten, dan is het belangrijk om eerst naar de dierenarts te gaan. De dierenarts kan dan onderzoek doen en je eventueel doorverwijzen naar een specialist.

Stel zelf geen diagnose, maar ga in overleg met een dierenarts of specialist. Als voedingsdeskundige stel ik zelf ook geen diagnose, dat doet de dierenarts.



Als ik een voedingsconsult uitwerk voor een hond met medische klachten, wil ik altijd eerst de medische gegevens hebben. Als deze niet toereikend zijn, vraag ik de eigenaar om bepaalde onderzoeken te laten doen. Denk aan een specifiek bloedonderzoek of ontlastingsonderzoek.

Er zijn verschillende oorzaken die invloed kunnen hebben op het gedrag.

Ik noem er een paar: erfelijke factoren, ziekte, trauma, ervaringen, omgeving, eigenaar, karakter, geslacht, ras en voeding. Als je werkzaam bent als hondenprofessional en je wil een klant een goed advies geven, is het belangrijk om alle oorzaken te onderzoeken. Hiervoor is het belangrijk om samen te werken met dierenartsen en andere hondenprofessionals.

In dit info-boekje zal ik wat basisinformatie met jullie delen over de rol van voeding op het gedrag van de hond met makkelijk toepasbare tips.

Daarnaast zijn er meer neurotransmitters, lichamelijke en emotionele systemen die ik niet behandel.

Er zijn ook meer nutriënten, kruiden, supplementen en andere middelen die invloed kunnen uitoefenen op het gedrag van de hond.

Je kan natuurlijk ook een voedingsconsult afspreken bij een

Orthomoleculair- of Integraal voedingsdeskundige

Hoe kan voeding het gedrag van de hond beïnvloeden?

- Een gebrek aan macronutriënten: eiwitten, vetten en koolhydraten
- Een gebrek aan micronutriënten: vitamines en mineralen
- Een gebrek aan antioxidanten en fytonutriënten
- Door kleurstoffen, smaakstoffen en houdbaarheidsmiddelen
- Door pesticiden, antibiotica, zware metalen ...
- Zwaar bewerkte voeding
- Hoog in koolhydraten en dan met name granen
- Slechte darmgezondheid
- Lange tijd te weinig vocht binnenkrijgen

Maar.....Chronische stress kan ook het volgende tot gevolg hebben:

- Darmproblemen
- Gedragsproblemen
- Cognitieve problemen
- Huidproblemen
- Ziekten

Het is dus een "twee richtingsweg".

Voeding heeft invloed op gedrag, maar het gedrag heeft ook invloed op de voeding die de hond nodig heeft om goed te functioneren.

Want als er problemen ontstaan, heeft de hond aanvullende nutriënten nodig!



Eiwitten en stresshormonen serotonine, dopamine en GABA

Dit moet je eerst even weten:

Neurotransmitters (ook wel stresshormonen genoemd) zijn stoffen die signalen doorgeven in de hersenen tussen zenuwcellen of spiercellen.

Bekende neurotransmitters zijn adrenaline, dopamine, GABA en serotonine.

Deze signaalstofjes zijn betrokken bij de stemming en gedrag van de hond. Eiwitten zijn nodig om deze stofjes te kunnen maken. Het gaat hier om deze stofjes: Serotonine, Dopamine en GABA.

Maar ook: cortisol, adrenaline, noradrenaline en meer.

Sommige neurotransmitters kunnen elkaars effect versterken of verzwakken, afhankelijk van de context en de receptoren waarop ze werken.

Bijvoorbeeld, serotonine en dopamine hebben vaak tegenovergestelde effecten op bepaalde aspecten van stemming en motivatie, maar hun interactie is cruciaal voor het reguleren van deze processen.

Serotonine, Dopamine en GABA worden voor een groot deel in de darmen geproduceerd door verschillende bacteriën.

Hier zijn eiwitten, vitamines en mineralen voor nodig!

In de darmen leven verschillende soorten bacteriën. Er zijn specifieke bacteriesoorten nodig om bepaalde neurotransmitters aan te maken.

Dat betekent dat de juiste darmbacteriën aanwezig moeten zijn.



De communicatie tussen de darmen en de hersenen, ook wel de darm-hersen-as genoemd, is een fascinerend en complex proces.

Productie in de darmen: Ten eerste worden neurotransmitters geproduceerd in de darmen, maar ook in de hersenen. De darmen bevatten een uitgebreid zenuwstelsel, het enterische zenuwstelsel, dat autonome functies regelt en signalen naar de hersenen stuurt.

Signalering naar het centrale zenuwstelsel: De darmen communiceren met het centrale zenuwstelsel via verschillende wegen, waaronder de nervus vagus. De nervus vagus is een belangrijke zenuw die informatie vanuit de darmen naar de hersenen stuurt en andersom. Hierdoor kunnen signalen (waaronder neurotransmitters), via de nervus vagus worden doorgegeven van de darmen naar de hersenen.

Immuunrespons: De darmen hebben ook een uitgebreid immuunsysteem dat kan communiceren met het zenuwstelsel. Veranderingen in de darmflora kunnen ook van invloed zijn op de productie en signalering van neurotransmitters, en kunnen zo indirect het functioneren van de hersenen beïnvloeden.

Bloed-hersenbarrière: neurotransmitters kunnen niet rechtstreeks vanuit de darmen de hersenen bereiken. Ze moeten de bloed-hersenbarrière passeren. Dit is een zeer selectieve barrière die de doorgang van stoffen vanuit de bloedbaan naar de hersenen reguleert. Sommige neurotransmitters die in de darmen worden geproduceerd, kunnen via de bloedbaan naar de hersenen reizen en daar hun effecten uitoefenen.



Bij welke gedragingen en emoties spelen Serotonine, Dopamine en GABA een rol?

Serotonine: regulatie stemming, slaap en eetlust en regulatie angst en agressie. Een laag niveau kan leiden tot angst, depressie, impulsiviteit en slaapproblemen.

Welke eiwitten kan je geven?

- Serotonine wordt gemaakt uit tryptofaan en zit in: Kip, Kalkoen, eieren, rauwe melk, noten en zaden.

Let op:

- Het kan zijn dat je hond allergisch is voor gevogelte, dan mag je geen kip en kalkoen geven.
- Als je hond nooit een rauw ei heeft gegeten, dan geef je het gekookt.
- Niet elke hond kan rauwe melk (van de koe) verdragen.
- Noten en zaden mag je geven, maar in een hele kleine hoeveelheid, lees je in!

Dopamine: regulatie gevoelens van beloning en plezier, motivatie, concentratie, besluitvorming, stemming en beweging.

Een laag niveau kan leiden tot: verminderde motivatie, geen initiatief of spontaan gedrag, abnormaal veel slapen.

Welke eiwitten kan je geven?

Dopamine:

Gevogelte, rundvlees, varkensvlees, schaal/schelpdieren, linzen, havervlokken, zuivel, peulvruchten.

Let op:

- Als je hond allergisch is voor rundvlees of varkensvlees, dan kan je dat niet geven.
- Schaal/schelpdieren voeg je in kleine hoeveelheid toe aan de voeding, de hoeveelheid kan je uit laten rekenen door een voedingsdeskundige
- Peulvruchten kunnen irriterend werken op de darmen.

GABA: regulatie van angst, stress, slaap en spierspanning.

Een laag niveau kan leiden tot: angst en rusteloosheid.

GABA wordt geproduceerd in de darmen door gefermenteerd voedsel, maar ook in de hersenen door glutamaat.

Welke eiwitten kan je geven:

Vis, vlees, gevogelte, eieren, soja, (groene) bladgroenten, kool.

Let op:

- Als je nooit extra groente toe hebt gevoegd, dan begin je met een klein beetje extra bovenop de maaltijd, zeg 5%. Dit om spijsverteringsproblemen te voorkomen.
- Kool kan gasvorming veroorzaken.
- Groente altijd eerst koken, stomen of pureren!
- Als je hond allergisch is voor een product, dan geef je dat natuurlijk niet.



Choline

Is de voorloperstof (een bouwsteen) van acetylcholine, een neurotransmitter en nodig voor goede prikkeloverdracht in de hersenen. Acetylcholine is een neurotransmitter die betrokken is bij verschillende processen in het zenuwstelsel, waaronder spiercontractie, geheugen, aandacht en cognitieve functies.

De voedingsstof choline is meer nodig bij: ouder worden, vermindert leervermogen, geheugenverlies en beginnende dementie.

Choline wordt vaak gegeven aan oudere honden die niet meer vlotjes reageren, soms een beetje zoekende zijn of dementieachtige klachten vertonen. Het is beter om al veel eerder te zorgen voor voldoende choline via de voeding. Zodat de neuronen en het zenuwstelsel gezond blijven en daardoor de prikkeloverdracht zolang mogelijk goed verloopt.

Choline zit in:

Eieren, vlees, lever, gevogelte, vis, soja en tarwekiemen, volle graanproducten, peulvruchten, noten, fruit, groenten, met name koolsoorten.



Vetzuren Omega 3 en Omega 6

Vetzuren hebben een belangrijke neuroprotectieve en ontstekingsremmende rol in de hersenen. Ze zijn belangrijk voor de structuur en functie celmembranen, hormoonproductie, transport van vetoplosbare vitamines, celcommunicatie en ze hebben een beschermende en isolerende rol.

Omega 3

Een tekort aan omega 3 kan het volgende tot gevolg hebben:

- problemen immuunsysteem
- laaggradige ontstekingen
- puppy's met minder goed leervermogen
- achterblijvende groei
- werking van het brein bij oudere dieren
- slechte motorische coördinatie, vertraagde stofwisseling
- lage niveaus van Omega 3 worden in verband gebracht met agressie.

Een teveel aan omega 3 kan het volgende tot gevolg hebben:

- huidklachten
- verlaagde weerstand
- ontstekingen

Omega 6

Een tekort aan omega 6 kan het volgende tot gevolg hebben:

- gedragsproblemen
- slechte wondgenezing
- huid en vacht problemen
- groeistoornissen

Een teveel omega 6 kan het volgende tot gevolg hebben:

- artritis
- jeuk
- allergieklachten
- ontstekingen

Weet jij hoeveel er van beiden in de voeding van je hond zit?

De balans is dus belangrijk!

Bepaalde vetzuren zijn essentieel en dat wil zeggen dat ze uit de voeding moeten komen.

Voeding die je kan toevoegen aan de maaltijd:

- Omega 3 in de vorm van EPA/DHA vind je met name in vette vis.
- Omega 6 in de vorm van linolzuur uit voeding zit met name in zaden- en notenoliën.

Vezels

Voedingsvezels bevinden zich in groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden en in granen. Vezels gaan intact naar de dikke darm, daar kunnen ze worden verteerd door bacteriën. Dit noemen we fermentatie. Deze fermenteerbare vezels zijn voeding voor de bacteriën in de dikke darm. Soorten vezels: oligosachariden en polysachariden.

Vezels kunnen de volgende functies (gecombineerde) hebben:

- oplosbaar of niet oplosbaar
- verdikkend of niet verdikkend
- fermenteerbaar of niet fermenteerbaar

Al deze functies zijn van belang voor het goed functioneren van de darmen en de algehele gezondheid.

Het is dan ook belangrijk om te weten welke vezels je wil toevoegen, omdat

- Ze invloed kunnen hebben op de darmperistaltiek.
- Ze kunnen dus laxerend of stoppend werken.
- Maar ook een voller gevoel kunnen geven.
- Invloed kunnen uitoefenen op de bloedsuikerspiegel.

Wat vooral belangrijk om te weten is, dat de fermenteerbare vezels de gezonde stammen van de bacteriën in de dikke darm voeden waardoor deze toenemen en andere minder gezonde stammen afnemen.

Er zijn verschillende groepen fermenteerbare vezels met specifieke functies.

Dit zijn een paar voorbeelden van fermenteerbare vezels: haver, gerst, rode bieten, inuline, oplosbare maïsvezels.

Het aantal vezels wat een hond nodig heeft, verschilt per individu. Je moet o.a. kijken naar de samenstelling van het voer, de hoeveelheid en de energiedichtheid. En je moet kijken naar de behoefte van de individuele hond.

De regel is: als je vezels gaat toevoegen bouw het dan langzaam op om te zorgen dat er geen negatieve effecten ontstaan bij je hond, zoals diarree of obstipatie.



Groente

Heeft een hond groente nodig?

Ja 😊! Zoals je hebt gelezen hebben de darmen voedingsvezels nodig, groenten zitten boordevol vezels. Bovendien beschikken ze over nog andere waardevolle eigenschappen, zoals vitamines, mineralen, antioxidanten en fytonutriënten.

Honden kunnen de rauwe celwanden (cellulose) van groenten niet verteren en dus de voedingsstoffen niet opnemen. Om dit te bewerkstelligen kan je de groenten koken of stomen totdat het gaar is. Een andere mogelijkheid is om de groenten rauw te pureren.

Honden mogen niet alle groenten en fruit eten, omdat er ook giftige soorten voor de hond zijn.

Ook bij groenten kan het zijn dat de ene hond het goed kan verdragen en de andere hond minder goed.

Ze hebben allemaal hun eigen voedingswaarden waardoor ze ook ingezet kunnen worden bij specifieke klachten.

Daarnaast heeft het stresssysteem ook vitamines en mineralen nodig om de neurotransmitters aan te maken. Dat betekent dat bij stress, ziekte, pijn of emotionele disbalans, de hond extra vitamines en mineralen nodig heeft om alle functies van het lichaam goed uit te kunnen voeren.

Voeding waarmee je het stresssysteem aan kan vullen met Vitamine C, Magnesium, ijzer, koper:

Broccoli, cantaloupe, kiwi's, zwarte bes, boerenkool, spruitjes, peterselie, groene bladgroenten, spinazie en peulvruchten.



Vitamines en mineralen

In veel soorten voedingen is er een vitaminecomplex toegevoegd. Bij brokvoedingen zijn er aanbevelingen, deze zijn omschreven in FEDIAF. In deze aanbevelingen gaat men uit van wat een hond minimaal nodig heeft om te overleven. Is je hond actief, train je met je hond, ervaart je hond spanning? Dan is het handig om zo af en toe een goede vitaminecomplex te geven.

Voor KVV ("kant en klaar vlees") zijn er geen regels en verschilt het per KVV of er een premix (zo wordt een vitaminecomplex bij KVV genoemd) aan toegevoegd is of niet. Veel KVV's geven aan compleet te zijn, maar zijn dat niet. Dit kan heel verwarrend zijn, omdat er zoveel verschillende meningen zijn over wat compleet betekent en wat goede voeding is voor de hond. Maar het gaat hier niet om een mening! Een goede voedingsdeskundige kan exact berekenen wat de voedingsbehoefte is van jouw hond. Zodat er specifieke voedingsstoffen aangevuld kunnen worden.

Er kan ook gekozen worden om een vitaminecomplex te geven. Maar stel je voor dat je hond een langere periode voeding krijgt die niet volledig is? Dan gaan er tekorten ontstaan....en het kan een tijdje duren voordat de klachten krijgt.

Helaas zien ik met regelmaat dat honden geen complete voeding krijgen en lichamelijke en mentale klachten krijgen.

Daarom vind ik het belangrijk om kennis over gezonde voeding voor honden te delen.

Let op:

Elke vitaminecomplex is anders.

Heeft jouw hond een ziekte, dan is het raadzaam om eerst bij de dierenarts of een goede voedingsdeskundige te vragen naar de juiste voeding en aanvullingen.

Denk bijvoorbeeld aan een hond met koperstapeling, deze mag geen vitaminecomplex met extra koper.

Ander voorbeeld: een pup heeft andere voedingsbehoeften en dus samen stelling van voedingsstoffen nodig in vergelijking tot een volwassen hond.

Snacks en beloningen

Tijdens het trainen gebruik je relatief veel voerbeloningen.

Geef geen voerbeloningen die hoog zijn in verzadigde vetzuren, enkelvoudige koolhydraten, smaakmakers en geurstoffen. Denk aan die leuke hartjes, botjes en koekjes. Ze brengen de voeding uit balans en de hond krijgt relatief veel stoffen te verwerken die niet goed zijn voor het lichaam.

Dit zijn goede beloningen:

Banaan, komkommer, blokjes kip of kalkoen (eerst even koken als je hond geen rauwe voeding gewend is), gedroogde visjes, gedroogde long.



Een aantal tips:

- “Tandjes leren kijken” en met name letten op: tandsteen, rood of roze tandvlees, bloedingen, wondjes en aanslag op de tong. De spijsvertering begint in de bek, hier bevindt zich ook een microbiom. Als hier klachten zijn, is de kans groter dat de hond spijsverteringsklachten heeft of kan gaan ontwikkelen.
- Kijk naar de spijsvertering: zijn er klachten, dan kan dat leiden tot stress. Het is belangrijk om de spijsvertering op orde te hebben om het lichaam goed te wapenen tegen stressmomenten.
- Kijk naar de ontlasting van je hond en laat regelmatig checken op wormen en andere parasieten. De ontlasting hoort stevig en bruin van kleur te zijn. Is de ontlasting geen vaste “worst”, wisselt het van structuur en van kleur terwijl je wel dezelfde voeding geeft? Dan kan dat wijzen op spijsverteringsklachten.
- Ben je gedragsdeskundige? Vraag dan bij je intake ook naar de voeding en de tussendoortjes van de hond.
- Geef NOOIT zomaar een probiotica, dit is de meest gemaakte fout in “Hondenland” en kan schadelijk zijn voor de hond!

Bij deze klachten is het verstandig om een Voedingsdeskundige in te schakelen:

- Chronische stress
- Diarree
- Huidproblemen en jeuk
- Spijsverteringsklachten
- Slechte eetlust
- Over- of ondergewicht
- Vermoeidheid
- PDS, IBD
- Misselijkheid, maagklachten
- Parasieten en wormbesmetting (denk ook aan Giardia)
- Allergie
- Gewrichtsproblemen
- Specifieke voedingsbehoeften bij ziekten
-

Wil je meer informatie of een voedingsconsult voor je eigen hond of voor de hond van een klant, dan kan je contact met mij opnemen.

Heb je interesse in een PowerPoint voor je hondenschool? In overleg kan ik het voor je maken naar jouw wensen.

Wil je meer leren over dit onderwerp, dan verwijst ik je door naar:

- Opleiding tot Orthomoleculair Voedingstherapeut: <https://into-the-wild.nl>
- Opleiding tot Integraal Voedingsdeskundige: <https://www.natuurgeneeskundeenvoedingbijdieren.com>
- Opleiding tot Voedingsdeskundige voor de hond: <https://www.lottebotter.nl>
- Deze link verwijst naar een handboek van een collega met basisinformatie over voeding voor de hond: <https://www.haldicoaching.nl/product-page/handboek-voor-collega-sn>

Joke Sauerbreij
www.adviesvoorjehond.nl
Jokesauerbreij@gmail.com
06-46512275

