

Małgorzata Olejnik

Zdrowe  
i naturalne  
jedzenie  
dla Twojego  
pupila



# KOT NA DIECIE BARF



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Zaręba, Magdalena Dragon-Philipczyk  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://septem/user/opinie/kotdie>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2522-7

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
ROZDZIAŁ 1. <b><i>Jak to się zaczęło?</i></b>	<b>15</b>
ROZDZIAŁ 2. <b><i>Ewolucyjne przystosowanie kotowatych do pobierania i trawienia pokarmów pochodzenia zwierzęcego</i></b>	<b>25</b>
ROZDZIAŁ 3. <b><i>Dlaczego nie karma sucha?</i></b>	<b>37</b>
ROZDZIAŁ 4. <b><i>Fakty i mity na temat diety BARF</i></b>	<b>61</b>
ROZDZIAŁ 5. <b><i>Najczęstsze grzechy barferów</i></b>	<b>75</b>
ROZDZIAŁ 6. <b><i>Specyficzne wymagania żywieniowe kotów</i></b>	<b>83</b>
ROZDZIAŁ 7. <b><i>Tauryna – dlaczego bez niej ani rusz?</i></b>	<b>95</b>
ROZDZIAŁ 8. <b><i>Woda i zdrowie nerek</i></b>	<b>103</b>
ROZDZIAŁ 9. <b><i>Bilans</i></b>	<b>111</b>
ROZDZIAŁ 10. <b><i>Mięso</i></b>	<b>125</b>
ROZDZIAŁ 11. <b><i>Kości</i></b>	<b>159</b>
ROZDZIAŁ 12. <b><i>Lipidy, czyli tłuszcze</i></b>	<b>165</b>

ROZDZIAŁ 13. <b>Suplementy i dodatki</b>	<b>171</b>
ROZDZIAŁ 14. <b>Whole Prey</b>	<b>183</b>
ROZDZIAŁ 15. <b>Jak przestawić kota z karmy suchej na surową dietę</b>	<b>187</b>
ROZDZIAŁ 16. <b>„Sesja barfowa”</b>	<b>195</b>



## ROZDZIAŁ 4

# Fakty i mity na temat diety BARF

Od chwili gdy w materii żywienia naszych kotów pojawiła się idea karmienia ich surowym mięsem, narosło wokół niej wiele mitów, które krążąc między hodowcami i opiekunami, funkcjonują często jak straszaki, co skutkuje całkiem sporym gronem niezdecydowanych, a także przestraszonych amatorów diety BARF. Niewiedza nie jest usprawiedliwieniem dla lekkomyślnych działań. Jeśli czegoś nie wiemy, wahamy się, dobrze jest zasięgnąć porady. W mojej pracy zawodowej na co dzień staram się rozwiewać wątpliwości osób rozdartych i dzielić się z nimi swoimi doświadczeniami. W niniejszym rozdziale spróbuję rozprawić się z mitami dotyczącymi diety BARF, a także potwierdzić to, co jest zgodne z prawdą.

**BARF nie nadaje się dla kotów, gdyż muszą one spożywać ziarna, ponieważ żołądki ich ofiar pełne są zbóż.**

Żołądki ofiar kocich niekoniecznie są pełne zbóż. Dziś niewiele już jest gospodarstw przechowujących zboża, a myszy grasują w obejściach i mają się dobrze. Myszy, szczury i drobne gryzonie są wszystkożercami. Zjadają odpadki gospodarskie, nie gardzą kawałkiem mięsnym, owadami, larwami. Oczywiście zjadają pokarmy roślinne, korzonki, gałązki, również ziarna. Jednak częściej w naturze są to ziarna traw niż zbóż. Nawet jeśli kot ma do czynienia z myszą, która w istocie żywi się wyłącznie ziarnami zbóż, gdyż mieszka w obejściu, gdzie młóci się zboża, to należy wziąć pod uwagę, że żołądek myszy pełen zawartości stanowi ok 2% masy jej ciała. Jest to ilość bardzo niewielka, nieporównywalna do ilości proponowanych w karmach komercyjnych. I abstrahując od tego wszystkiego — koty najczęściej i tak nie zjadają żołądka myszy.

Musimy też pamiętać, że wbrew pozorom dieta naturalna kotów jest urozmaicona i gryzonie nie zawsze stanowią ich bazę. Koty oprócz myszy zjadają jaszczurki. Prawie wszystkie jaszczurki są drapieżnikami. Dużą część diety kotów stanowią drobne ptaki. Naturalnym pokarmem małych ptaków, które w większości są wszystkożerne, nigdy nie były zboża. Wiele ptaków odżywia się owocami jarzębiny, głogu, dzikiej róży, kaliny, jemioly. Wiele zjada larwy owadów, gąsienice, poczwarki, korniki wyszukiwane pod korą, a także mrówki.

### **Dieta BARF zawiera zbyt duże ilości białka.**

To argument bardzo często stawiany przez oponentów BARF-a. BARF nie jest dietą wysokobiałkową i problem nadwyrżki białka zupełnie jej nie dotyczy. Najwyższe wartości protein mają chude mięsa, jak polędwice, piersi drobiowe, dziczyzna i ryby. Oscylują one w granicach 23 – 28%. Każdy dodatek roślinny w diecie,

jak warzywa czy owoce, obniża w daniu bilans białka, gdyż sam zawiera głównie węglowodany. Nie ma powodu, aby obawiać się nadmiaru białka w diecie BARF — to nieuzasadniony zarzut. Dopóki nie mamy do czynienia z koncentratami białka, nie ma możliwości obciążenia organizmu proteinami. Koncentraty to mięso suszone i mączki mięsne. W stosunku do świeżego mięsa zawierają trzy razy więcej białka. W naturze komasacja protein występuje w piórach, sierści, pazurach, kopytach. Jednak ich silna struktura sprawia, że są one słabo trawione. Kot zatem w warunkach dzikości nie ma sposobności do „przebiałkowania” swojej diety. Ten problem jest raczej związany z przetworzonymi karmami dla zwierząt domowych, do których produkcji wykorzystywane są mączki mięsne lub, co gorsza, mięsno-kostne.

### **Dieta BARF zawiera dużo fosforu, przez co może uszkadzać nerki kotów.**

Mięso w istocie zawiera sporo fosforu. Dlatego w komponowaniu diety BARF bardzo ważne jest zachowanie prawidłowego stosunku wapnia do fosforu. W diecie kota powinno być nieco więcej wapnia niż fosforu. Prawidłowe ilości to stosunek Ca: P = 1,2 :1. Nerki usuwają nadmiar fosforu z moczem. Jego sporych rozmiarów cząsteczki mogą uszkadzać kłębuszki nerkowe. Wapń zawiązuje fosfor w świetle przewodu pokarmowego w konglomeraty wydalane z kałem. W ten sposób fosfor omija nerki. Prawidłowo skomponowana dieta BARF nie jest niebezpieczna dla nerek kota. Jest raczej odwrotnie, gdyż naturalne żywienie to duża podaż wody dostarczanej wraz z posiłkami. Ma ona fundamentalny wkład w promocję zdrowia nerek.

### **Surowe mięso sprawia, że koty stają się bardziej dzikie i agresywne.**

Zmiana diety kota na surową nie czyni z niego krwiożercy. To uczyniła natura i kocich instynktów nigdy nie wyeliminujemy, nawet przez lata selektywnej hodowli. Nigdy nie zostało udowodnione, że u kotów przechodzących na dietę BARF wzrasta agresja. Behawioryści twierdzą, że właśnie dieta zgodna z przystosowaniami ewolucyjnymi jest większą szansą na stabilną psychikę kota. Kluczowym argumentem jest wysoka zawartość tryptofanu w mięsie.

Nieprzetworzone mięso to gwarancja tego, że aminokwas ten zostanie przyswojony w stopniu maksymalnym. W karmach komercyjnych tryptofan, jak każdy inny aminokwas, zostaje poddany działaniu temperatury, co w dużym stopniu obniża jego strawność. Zawarte w niektórych roślinach wysokie wartości antyaminokwasów wiążących tryptofan (np. w kukurydzy) dodatkowo powodują jego niski bilans finalny. Jak wiadomo, jest on prekursorem serotoniny, która ma determinujący wpływ na równowagę psychiczną organizmów.

BARF nie zwiększa łowności i nie sprawia, że Twój kot z miłego przytulaka stanie się nagle tropiącym rysiem, dzikim i nieujarzmionym.

**Nie można karmić jednocześnie surowym mięsem i suchą karmą.**

Mit ten wydaje się szerzyć lotem błyskawicy, choć nadal nie wiadomo, skąd się wzięła ta dezinformacja i dlaczego stała się taką surową regułą. Oczywiście, nie możemy tego sposobu żywienia nazywać dietą BARF. Mimo to nie należy za wszelką cenę od niego odwozować. Wiele osób, nie czując się na siłach, aby „barfować”, bazuje na karmieniu mieszanym. Setki hodowli w Polsce i na świecie stosują takie łączenie dwóch rodzajów





## ROZDZIAŁ 5

# Najczęstsze grzechy barferów

Na fali fascynacji naturalnym sposobem żywienia zwierząt rośnie rzesza amatorów, którzy źle pojmują filozofię tego sposobu żywienia kotów. „Barfowanie” pupila nie jest sztuką szczególnie skomplikowaną, jednak wymaga od właściciela podstawowej wiedzy. Nie jest BARF-em podawanie kotom jednocześnie suchej karmy i surowego mięsa. Nie „barfuje” ten, kto raz w tygodniu szykuje kotu surowy posiłek mięsny, nawet jeśli przygotowuje go z pełną wiedzą o bilansowaniu i z dodatkiem wielu suplementów. Źle rozumiana materia może nieść zagrożenia. Na temat surowych diet pojawia się coraz więcej informacji. Niestety, nie wszystkie z nich są poprawne. Wyobrażenia o diecie BARF są rozpowszechniane na forach internetowych, w grupach na portalach społecznościowych, na prywatnych stronach „ekspertów”, których przybywa jak grzybów po deszczu. Jak w każdej dziedzinie życia, i na tym gruncie nie brak fanatyków. Rozpowszechnianie radykalnych teorii, często nieopartych własnym doświadczeniem, może prowadzić do

dezinformacji i przyczyniać się do złej reputacji diety BARF w dłuższej perspektywie. Warto dokładnie i realistycznie spojrzeć na zagadnienie, rozważyć wszystkie argumenty za i przeciw oraz uczciwie przedstawić zagrożenia wynikające ze złego rozumienia zasad diety BARF.

Dieta ma fundamentalne znaczenie w funkcjonowaniu każdego organizmu, jednak nie jest panaceum na wszystko. Niektórzy twierdzą, że surowa dieta leczy prawie wszystkie choroby, a także im zapobiega. BARF z pewnością może pomóc przy wielu problemach; są to przede wszystkim alergię pokarmowe, schorzenia nerek, nawracające infekcje, drożdżycę, niedyspozycje skóry, choroby zębów, dziąseł, cukrzyca. Nie możemy jednak liczyć, że „barfowane” koty unikną wszelkich zagrożeń. Dość powszechnie mówi się o tym, że koty będące na diecie BARF nie są narażone na ukąszenia przez kleszcze, że nigdy nie będą miały pcheł ani nie złamią nogi. Jeden z moich „barfowanych” pupilów nie wygrał niestety walki z babeszjozą i jako kilkuletni pies odszedł od nas po ukąszeniu przez kleszcza. Choć z pewnością surową dietą możemy radykalnie poprawić stan zdrowia psa, to nie wyleczymy nią wszystkich problemów zdrowotnych. Dobra dieta nie powinna stać się zamiennikiem właściwej opieki weterynaryjnej. Surowa dieta nie czyni kota niezwyciężonym i nieśmiertelnym. Wreszcie każdy kot na diecie BARF powinien przechodzić coroczne kontrolne badania krwi i być pod stałą opieką zaufanego lekarza. Ważne jest, abyśmy znaleźli takiego, który nie jest wrogiem naturalnego żywienia, nie wyznaje „jedynego, słusznego” sposobu żywienia, jakim są karmy suche. Parametry kota żywionego BARF-em mogą odbiegać wynikami od kotów na suchych granulkach. Istotne jest, aby nasz lekarz weterynarii umiał je prawidłowo odczytać.

Wśród starających się „barfować” opiekunów, hodowców jest wielu takich, którzy w swojej nieświadomości popełniają błędy mogące w dłuższym okresie mieć wpływ na zdrowie naszych kotów. Częstym błędem popełnianym przez niedoświadczonych i niedoinformowanych „barferów” jest jednostronna dieta — gdy próbują komponować menu z okrojonego wyboru produktów. Problem monodiety występuje też w przypadku, gdy kot odmawia wielu produktów i wybiera jeden ulubiony rodzaj mięsa. Dotyczy to najczęściej kotów wybrednych, które bywają kapryśne. Tym wybrednym maluchom pozwalamy na przykład spożywać głównie podroby, jeśli okazują się dla nich smakowite. Wiele kotów z entuzjazmem spożywa wątróbkę, co cieszy właściciela i powtarza takie menu bez przerwy. Podroby są bardzo bogate w wartości odżywcze, głównie witaminy rozpuszczalne w tłuszczach oraz minerały. Witaminy: A, D, E, K mogą być jednak przedawkowane. Należy za to pamiętać, że białko w tkankach narządów wewnętrznych nie dorównuje jakością proteinom zawartym w mięśniach poprzecznie przęskowanych. Na początku więc taka dieta może przynosić zadowalające wyniki, zwłaszcza u kotów długo żywionych karmami komercyjnymi. Jednak w miarę upływu czasu okaże się niezrównoważona. Może dojść do zatrucia witaminą A, co zapowiadają niepokojące objawy. Kot robi się ospały, zaczyna tracić apetyt, chudnąć. Możliwe są problemy skórne, pojawia się charakterystyczny dla przedawkowania witaminy A „koci grzbiet”, zapalenie stawów. Kręgosłup, zwłaszcza odcinek szyjny, oraz stawy kończyn wykazują sztywność i trudności w zginaniu. Postępujące procesy zwyrodnieniowe w nerkach przyczyniają się do występowania problemów z oddawaniem moczu. Niektóre koty mogą mieć trudności z wypróżnianiem. Wymienione objawy występują łącznie lub pojedynczo. Ich nasilenie

zależy od czasu trwania zatrucia oraz stężenia witaminy A w osoczu krwi. Nie znaczy to, że w diecie BARF unikamy podrobów w ogóle. W żadnym wypadku. Powinny stanowić 15– 20% produktów zwierzęcych, przy czym sama wątroba to udział 5 – 8% (co odpowiada ilości wątroby w kocich ofiarach).

Każda monodieta jest niebezpieczna. Również ta oparta wyłącznie na mięsie ryb. Ryby są źródłem bardzo wartościowego białka i kwasów tłuszczowych omega-3. Jednak surowe mięso wielu ryb może zawierać tiaminazę. Jest to antymetabolit, który działa antagonistycznie do witaminy B1(tiaminaza). Jej niedobór doprowadza do nekrozy kory mózgowej, powodując uszkodzenie mózgu i konwulsje, określane mianem paraliżu Chastecka. Sygnałem są objawy neurologiczne, niezborne i nieskoordynowane ruchy. Potem dochodzi do niewydolności krążenia, zakłóceń w pracy układu pokarmowego i bezpłodności. Najczęściej z taką sytuacją mamy do czynienia, gdy właściciel sam stosuje się do diety wegetariańskiej i ze względów ideologicznych nie godzi się, aby jego pupil odżywił się mięsem. Dopuszcza jedynie spożywanie przez niego ryb. Oznacza to, że długotrwałe komponowanie surowej diety na bazie mięsa ryb spowoduje deficyt tej witaminy w organizmie kota. Monodieta oparta na rybach to też zagrożenie nadmiarem składników mineralnych, co spowoduje nadmierne wydzielanie ich z moczem i zwiększy możliwość wystąpienia FUS (feline urologic syndrome).

Zagrożenie wynikające ze stosowania monodiety może też dotyczyć nieprawidłowo rozumianego leczenia alergii. Przy wykluczeniu wielu rodzajów białka lub co gorsza długotrwałym stosowaniu diety eliminacyjnej, która polega na podawaniu tylko jednego źródła protein, dość szybko możemy spowodować deficyty niektórych aminokwasów. Na przykład jagnięcina zawiera



## ROZDZIAŁ 9

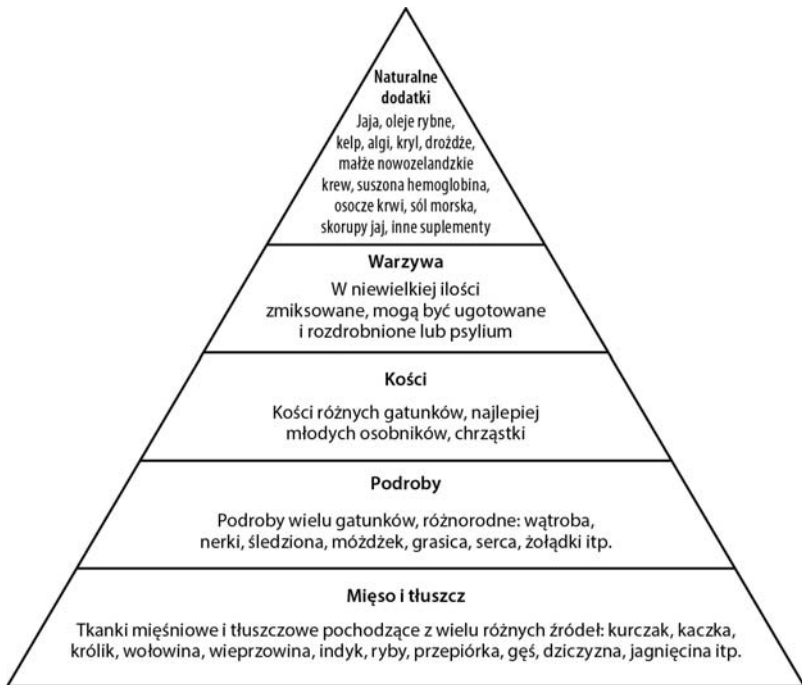
# Bilans

Najpotężniejszym orężem w rękach producentów suchych karm oraz ich dystrybutorów jest słowo „bilans”. Każdy, kto zdecydował się kiedykolwiek na krok w stronę surowego pożywienia, usłyszał z pewnością niejedną raz z ust oponentów BARF-a, że zbilansowanie diety w warunkach domowych jest niemożliwe. Roztaczają oni wizję przerażających skutków, które mają nastąpić wkrótce po zrezygnowaniu z karmienia kota suchą karmą, zbilansowaną w każdym kęsie. Ze smutkiem muszę przyznać, że w zdecydowanej większości cel kampanii przeciw naturalnemu żywieniu zostaje w tym momencie osiągnięty. Bo kto by się nie przestraszył perspektywy źle odżywionego pupila, z krzywym kręgosłupem, „kocim grzbietem” i deficytami wapnia? Na dodatek wszystko to zło miałyby się dziać na nasze własne życzenie!

## Jak jest naprawdę z tym bilansem?

Jedną z zasad diety BARF, którą określił sam doktor Billinghurst, brzmi: dieta nie musi być zbilansowana w każdym posiłku. Idea całkowitego bilansowania diety w każdym posiłku jest nierozłączna z mieszaniem wszystkich składników ze sobą. W ten sposób są żywione: drób w wielkich kurnikach, trzoda chlewna w klatkach czy bydło mięsne. Jest to chów przemysłowy — nienaturalny i niehumanitarny. Koncepcja taka jest jednak ugruntowana w środowiskach weterynarzy oraz zootechnologów i uznawana za najbardziej nowoczesną. Właściciele kotów karmi się przekonaniem, że jest to właściwy sposób podejścia do komponowania posiłków również dla zwierząt towarzyszących. Takie stanowisko opiera się jedynie na teorii, która podobnie jak w wielu innych przypadkach i tu daleka jest od rzeczywistości. Gros posiłków dla większości istot żywych składa się z ograniczonej liczby produktów spożywczych. Nigdy w naturze nie jest tak, że każdy posiłek jest kompletny i zrównoważony. Posiłki zarówno dzikich kotów, jak i kotów nie pozostających w niewoli różnią się od siebie zawartością, składem chemicznym, wielkością, kalorycznością, czasem konsumowania. Inny zestaw składników wnosi do diety kota drapieżna jaszczurka, inny zimujący ptak, a jeszcze inny mysz żyjąca w pobliżu spichlerza. Teza o jedynie słusznym sposobie karmienia, czyli zbilansowanych w każdym kęsie posiłkach, to podejście przeczące naturalnemu sposobowi odżywiania się kotów. O konieczności podawania kotom zbilansowanej w każdym kęsie karmy słyszymy od kilku dekad. Jedynym narzędziem, które jest w stanie sprostać tym nowym wymogom dietetycznym, jest karma przemysłowa. A co z wieloma tysiącami lat, które koty przetrwały bez niej? Jak im się to udawało? Koty, podobnie jak inne zwierzęta, a także ludzie, nie wymagają zbilansowanych posiłków w każdym kęsie.

Próba sprostania tej nielogicznej supozycji rodzi liczne problemy. Normalne, naturalne, znacznie lepsze i łatwiejsze jest racjonalne korzystanie z każdej grupy produktowej piramidy żywieniowej. Nie ma ryzyka narażenia organizmu na deficyty żywieniowe, jeśli będziemy stosować różnorodne menu i sięgać po komponenty z każdej półki piramidy z zachowaniem proporcjonalnych ilości (rysunek 9.1).



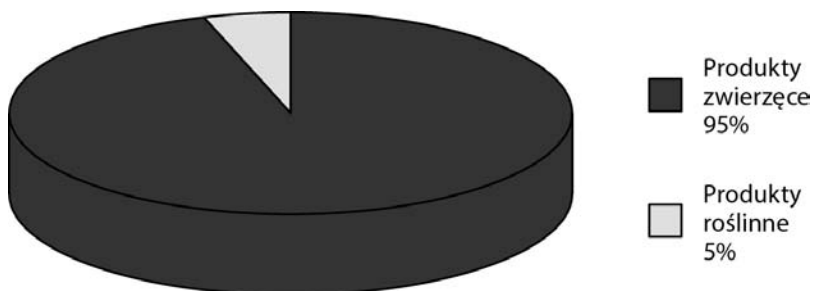
Rysunek 9.1. Piramida żywieniowa kotów według diety BARF

Problemy związane z „kompletnymi i zbilansowanymi posiłkami” wynikają z próby umieszczenia wszystkich składników odżywczych w jednym posiłku. Niebezpieczna jest na przykład sytuacja, w której z nieokreślonego czy nawet nieznanego nam

powodu jedna z substancji odżywczych nie jest dostępna w tej „kompletnej” kompozycji. Długotrwałe karmienie kota taką karmą naraża go na deficyt tego składnika. Jeśli kompozycje posiłków będą różne, ryzyko takiego stanu rzeczy będzie dużo mniejsze. Niedobór jednego choćby związku niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu prowadzi z kolei do niezliczonych problemów zdrowotnych. Taki brak dostępności konkretnego składnika odżywczego może też być wynikiem oddziaływania chemicznego między komponentami. Narażanie kota na tak „skompletowane” menu również doprowadzi do deficytów.

Stosowanie różnorodnych kompozycji oddala nas od tego zagrożenia. Taka sytuacja nie występuje w naturalnym środowisku. Nie ma możliwości, aby koty niezmiennie jadły identyczną kompozycję produktową diety.

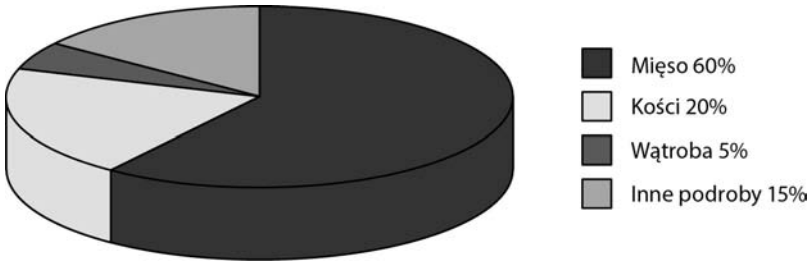
Przyjmuje się, że dieta BARF powinna zawierać proporcje komponentów pokazane na rysunkach 9.2. i 9.3.



Rysunek 9.2. Proporcje udziału poszczególnych grup komponentów diety BARF dla kotów



## Bilans



Rysunek 9.3. Proporcje udziału poszczególnych grup komponentów zwierzęcych diety BARF dla kotów

Wielu ludziom trudno jest zrozumieć, że nie każdy posiłek wymaga, aby był zbilansowany. „Barferzy” wiedzą: ważna jest równowaga w czasie. Jaki to czas? Kociętom staramy się zbilansować dietę w skali tygodnia. Kotom dorosłym na 2 – 3 tygodnie. Do uzyskania bilansu konieczna jest obecność w diecie minimum czterech gatunków mięs. Mają to być mięsa zarówno białe, jak i czerwone. Nie bilansujemy zatem diety kota codziennie, z ołówkiem w rękę. Mało kto robi to dla swojej rodziny. Nawet diety szpitalne, które wielokrotnie układałam, bilansujemy w skali jakiegoś konkretnego przedziału czasu. Jeśli w tym czasie sięgamy po różnorodne składniki w proporcjach dopasowanych do piramidy żywieniowej, zwykle dieta równoważy się sama. Wystarczy znać zasady i główne reguły racjonalnego żywienia kotów. Należy na pewno zrobić bilans w zakresie najważniejszych dla kota makroskładników: białka i tłuszczu. Dobbowe zapotrzebowanie dorosłego kota na białko wynosi 5,5 g/kg masy ciała. Wymagania tłuszczowe to 3 g/kg masy ciała. Nie określono górnych granic wymagań białkowych oraz tłuszczowych w diecie kota. Należy pamiętać, że proces pozyskiwania energii w organizmie kota jest uzależniony od aminokwasów glukogenicznych, czyli od białka.

Pomocne w wyliczeniach będą tabele zawartości makroskładników poszczególnych gatunków mięs (tabela 9.1).

*Tabela 9.1. Zawartość białka i tłuszczu oraz kaloryczność mięs w 100 g (według Instytutu Żywności i Żywienia)*

<b>Nazwa produktu</b>	<b>Kalorie</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Węglowodany</b>
białko jaja kurzego	49	10,9	0,2	
żółtko jaja kurzego	314	15,5	28,2	
cielęcina, łopatka	106	19,9	2,8	
cielęcina, sznyclówka	105	20,5	2,4	
cielęcina, udziec	108	19,9	3,1	
wieprzowina, boczek bez kości	510	10,1	53	
wieprzowina, golonka ze skórą	294	18,6	24,7	
wieprzowina, karkówka	267	16,1	22,8	
wieprzowina, łopatka	257	16	21,7	
wieprzowina, schab surowy z kością	174	21	10	
wieprzowina, szynka surowa	261	18	21,3	
wieprzowina, żeberka	321	15,2	29,3	
wołowina, pieczeń	117	20,9	3,6	
wołowina, polędwica	113	20,1	3,5	
wołowina, rostbef	152	21,5	7,3	
wołowina, rozbratel	157	16,7	10,1	
wołowina, szponder	217	19,3	15,7	
nerki wieprzowe	102	16,8	3,8	
nogi wieprzowe	274	23	20,4	
ozór wieprzowy	165	16,5	11,1	
serca wieprzowe	111	16,9	4,8	1,2
wątroba wieprzowa	130	22	3,4	
wątroba wołowa	125	20	3,1	
wątroba cielęca	124	19,2	3,3	3,5



## ROZDZIAŁ 15

# Jak przestawić kota z karmy suchej na surową dietę

Każdy kot jest inny i nie ma jednego cudownego sposobu, aby bezboleśnie zmienić dietę z komercyjnej na surową. Taka zmiana może zająć sporo czasu i wówczas na pewno wymagać będzie od nas cierpliwości. Są koty, które godzą się na taką zmianę bez sprzeciwu i natychmiast akceptują surowe mięso. Ich opiekunowie mają dużo łatwiej niż ci, których koty przyzwyczajone do karmy suchej odmawiają nowego menu. Bardzo wiele kotów wykazuje objawy neofobii. Niechęć do nowego ma wiele wymiarów i nie zawsze dotyczy jedynie smaku. Koty wykazują awersję również do faktury posiłku. Mądrzy hodowcy w okresie, gdy kocięta zaczynają spożywać samodzielnie posiłki, proponują im różne rodzaje pożywienia, o różnych smakach, różnych gęstościach, powierzchniach i wilgotności. Takie koty w przyszłości łatwiej godzą się na zmiany w diecie. W tym też momencie, jeśli

zdecydujemy karmić kota dietą BARF, nie będziemy mieć kłopotów z zaakceptowaniem przez zwierzę naszego wyboru. Gdy kotka przestaje pozwalać się ssać kociętom, należy podsuwać im mielone mięso. Młode koty bez kłopotu zaakceptują nowy pokarm. Mięso to naturalne dla nich pożywienie, które w dzikości otrzymują od matki, gdy nie są już przez nią karmione mlekiem.

Kluczem do skutecznego przestawienia kota z diety komercyjnej na naturalną będzie cierpliwość. Znam dom, w którym „walka” o przejście na lepsze trwała rok. Determinacja opiekunki i wiara w to, że proponuje kotom nowe, ale najlepsze rozwiązanie, wygrała. Ona wiedziała, że warto, i podejmowała szereg prób, musiała cofać się krok w tył, wracać do suchej karmy, później podejmować próby od nowa, uciekać się do różnych wybiegów. Z pewnością naszym sprzymierzeńcem w tej drodze będzie głód. Musimy jednak wiedzieć, że u kotów nie jest to takie oczywiste jak u psów. O ile psa możemy porządnie przegłodzić, o tyle u kotów aktywność katalitycznych enzymów nie pozwala nam na to. Nie oznacza to jednakowoż, że mamy nie pozwalać kotom zgłodnieć. Byłoby optymalnie, gdyby przerwy między posiłkami nie przekraczały 12 godzin, jednak dorosły, zdrowy kot bez problemu może nie jeść całą dobę. Nie jest tak w przypadku kotów otyłych. Istnieje u nich ryzyko wystąpienia lipidozy wątrobowej, nazywanej też stłuszczeniem wątroby. Nie możemy też brać pod uwagę kotów młodych, ciężarnych kotek, seniorów i osobników schorowanych. Tym niemniej u wszystkich kotów możemy zredukować zasadę karmienia „na żądanie” czy stałego dostępu do karmy. To błędne rozumowanie, że koty muszą mieć nieprzerwane dojście do pożywienia. Barfowanym kotom nie jesteśmy w stanie pozostawić mięsa w misce na stałe, a to z tego prostego powodu, że nam się ono popsuje. Kot nie je

nieświeżego mięsa. Zmiana częstotliwości karmienia będzie konieczna do przestawienia kota na dietę BARF. Zaczynij od tego, jeśli podjąłeś już decyzję, aby karmić kota naturalnie. Zamiast pozostawiać kotu chrupki w miseczce, karm go trzy razy w ciągu dnia. Jeśli dotychczas Twój kot jadł karmy z wypełniaczami, wysokowęglowodanowe, należy zmienić je na wysokomięsne i bezzbożowe. Tę zmianę też należałoby przeprowadzić stopniowo i powoli. Początkowo „podmieniamy” w misce kota kilka granulek starej karmy na nową. Co kilka dni zwiększamy ilość „podmienionych” chrupek. Często wystarcza to, aby dokonać całkowitej zmiany karmy. Jeśli mimo wszystko kot odmawia zjedzenia nowej karmy, możemy użyć jeszcze innego sposobu. Pozostawiamy w szczelnie zamkniętym słoiczku obie zmieszane karmy w takich proporcjach, aby stara karma była w przewadze. Zapach dotychczasowych chrupek zmiesza się z nowymi i jest szansa, że kot ich nie rozróżni. Z czasem zmieniamy proporcje. Możemy też wykorzystać instynkt łowiecki naszych zwierzków i rzucać nowe granulki tak, aby kot mógł je „upolować”. Kot koleżanki z upodobaniem wygrzebywał różne niezwykłości spod lodówki. Wykorzystała zatem ten ceremoniał przy zmianie karmy, wsypując w to miejsce po kilka nowych chrupek. „Wygrzebane” w ten sposób granulki okazały się pyszne, podczas gdy w misce nie były wcale atrakcyjne. Gdy nasz kot da się już przekonać do lepszej suchej karmy, spróbujmy mu zaproponować wilgotne menu jako jeden posiłek. Może to być dobrej jakości saszetka lub puszka. Statystyki podają, że ten rodzaj karmy jest najbardziej atrakcyjny pod względem smakowitości dla naszych zwierząt. Jest więc duża szansa, że kot ochoczo podejmie proponowaną mu zmianę. Wilgotne karmy mogą mieć postać pasztetów, musów bądź mięsnych filetów. Jeśli Twój kot odmawia jednego rodzaju, zaproponuj mu inny. Ist-

nieje też możliwość upodobań smakowych. Część kotów preferuje mięsa białe, inne czerwone, a jeszcze inne ryby. Masz wiele możliwości do wypróbowania. W razie konieczności skorzystaj ze wszystkich. Jeśli nie widzisz żadnego zainteresowania mokrą karmą, posuń się do wybiegu. Niewielką ilość pasztetu nałóż kotu na łapkę. Koty nie znoszą brudnych łapek i z pewnością będą je chciały wylizać, aby oczyścić. Może w ten sposób kot „rozje się” w mokrym posiłku. Albo jeszcze inaczej: od jednej porcji karmy suchej odbierz część chrupek i dołóż łyżeczkę pasztetu lub kilka wiórków mięsa. Najlepiej, jakby mokra karma okleiła granulki. Wówczas kotu trudno będzie odseparować jeden rodzaj karmy od drugiego. Jeśli sprawdzi się taki sposób, w kolejnych dniach/tygodniach zmieniaj proporcję mieszanki na korzyść mokrego. W ten sposób po pewnym czasie w misce Twojego kota będzie już tylko mokra karma. To dobry moment, aby zapoznać go z surowym mięsem. Spróbuj podać mu paseczek surowego indyka czy kurczaka. Jest duża szansa, że już na tym etapie kot zaakceptuje surowy posiłek. Jeśli jednak będzie inaczej, znów będziemy musieli uciec się do podstępu. Niewielką ilość surowego mięsa połóż na osobnym spodeczku obok właściwego posiłku. Niech kot oswaja się z zapachem. Jest mniej intensywny od karmy puszkowanej i początkowo dla zwierzęcia może być zbyt mało atrakcyjny. Postępuj tak przy każdym posiłku. Tymczasem odrobinę zmielonego surowego mięsa dołóż do ulubionej mokrej karmy. Należy to zmielone mięso rozmieszać z posiłkiem tak, aby kotu trudno było wyselekcjonować nowość. W przypadku kotów szczególnie stanowczych należy postępować bardzo małutkimi kroczkami. Pierwsze porcje dodawanego mięsa niech będą bardzo niewielkie, a zwiększanie ich niech odbywa się spokojnie, choćby miało przedłużać się to w czasie. W miarę upływu czasu zmieniaj proporcje mie-

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**





# JAK KARMIĆ KOTA? NATURALNIE!

Kot (*Felis catus*) został oswojony tysiące lat temu. Niektóre źródła podają, że jako zwierzę domowe towarzyszy człowiekowi od niemal dziesięciu tysięcy lat. Tylko czy w przypadku kota na pewno można mówić o udomowieniu? Może właściwszym terminem byłoby obfaskawienie? Każdy właściciel mruczącego pupila wie, że kwestią sporną jest zarówno to, kto tu kogo posiada, jak i sama domowość. Wszak nawet w najłodszym puchatym kociątku drzemie dzikus, wciąż czujny, zawsze gotów do tego, by wyruszyć na łąki i samodzielnie zapewnić sobie pożywienie! Skoro nasze koty nigdy do końca nie pozwoliły się ucywilizować, dlaczego uparcie próbujemy zaspokoić ich drapieżne podniebienia pozbawioną smaku przygody przemysłową karmą?

BARF, czyli biologicznie odpowiednia surowa dieta (ang. *Biologically Appropriate Raw Food*), zaproponowana przez australijskiego weterynarza Iana Billinghursta, zyskuje coraz większe uznanie wśród właścicieli kotów na całym świecie. Zauważają oni niezwykle pozytywne efekty zamiany karmy przemysłowej na naturalne, dostosowane do potrzeb kota jedzenie. Poprawa zdrowia i samopoczucia pupila, piękna sierść, czyste zęby to tylko kilka korzyści z przejścia na dietę BARF. Jeśli dodać do tego redukcję kosztów utrzymania zwierzęcia — jest się nad czym zastanawiać. Zwłaszcza że, jak udowadnia autorka tego pierwszego polskiego poradnika BARF dla właścicieli kotów, żywienie według założeń tej diety wcale nie jest trudne.

**Małgorzata Olejnik** — specjalista dietetyk i doradca żywieniowy z wykształceniem medycznym. Jej pasją to pogłębianie wiedzy w obszarze żywienia psów i kotów. Jest orędowniczką żywienia zwierząt domowych zgodnego z przystosowaniami ewolucyjnymi. Właścicielka i hodowczyni psów rasy yorkshire terrier i yorkshire terrier biewer. Od 2006 r. właścicielka specjalistycznego sklepu ze zdrową żywnością dla psów i kotów. Pomaga w wyborze diety, doborze karmy, komponuje posiłki BARF. Wskazuje, co jedzą, a co powinny jeść psy i koty. Wieloletnia „barferka”, blogerka, autorka artykułów publikowanych w prasie ogólnopolskiej, lokalnej, specjalistycznej i branżowej. Autorka książki *Pies na diecie BARF. Zdrowe i naturalne jedzenie dla Twojego pupila*.



**septem**  
septem.pl

Helton SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-283-2522-7



9 788328 325227

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>