

Aangeboden door:
Melissa - Voedingskompas hond en kat

HET BELANG VAN *Vochtinname* BIJ DE KAT

Hydratatie is de stille gids

van gezondheid!



Informatie,
tips &
recepten



INHOUD

03

INFO

- Waarom is vocht zo belangrijk?
- De gevaren van te weinig binnenkrijgen
- Wanneer extra opletten?

04

INFO VERVOLG

- Hoeveel water opname is er nodig?

5-6

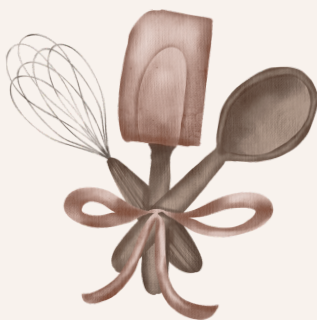
TIPS

- Stimuleren vochtinname

7-10

RECEPTEN

- Botten Bouillon
- Kippenlever gelei
- Geurwater



11-13

WEETJES

- Waterkwaliteit & filters
- Watervergiftiging
- Elektrolyten (oplossing)

14

BONUS RECEPT

15

EINDE

- Conclusie
- Nu jij!
- Volg ons voor meer tips & informatie

03

INTRO + INFO HET BELANGRIJKSTE NUTRIËNT

LATEN WE EVEN WAT DIEPER INGAAN OP 'VOCHT'

Waarom is vocht zo belangrijk?

Een goede waterhuishouding is super belangrijk voor het optimaal functioneren van het lichaam; de processen die ervoor zorgen dat alles goed blijft functioneren zijn afhankelijk van vocht. Vocht is de meest essentiële voedingsstof voor het lichaam en is o.a. belangrijk voor:

- Cel- en orgaan ondersteuning
- Warmteregulatie
- De spijsvertering
- En nog veel meer



Wist je dat: Zo'n 60% van het lichaam van een kat bestaat uit vocht?

Wanneer je kat te weinig vocht binnenkrijgt...

Zonder voldoende water kunnen vitale processen niet goed functioneren.

Te weinig vocht > processen raken ontregeld > gezondheidsproblemen/uitdroging.

Het is letterlijk de basis voor gezondheid, herstel en energie — bij mens én dier.

Katten hebben ten opzichte van honden een grotere kans op onvoldoende wateropname, vooral bij een droog dieet. Bij brok gevoerde katten, moet er altijd extra aandacht besteed worden voor extra inname van vocht. Zeker bij katten kan dit al snel leiden tot nier problemen, urineweginfecties alsook blaasgruis- en stenen.

Even ter vergelijking: In de gemiddelde brok zit tot max 10% vocht. In gekookt vlees 60%, rauw vlees 70-80% en in blikvoer gemiddeld tot 84%. Bij brok gevoerde dieren moet er dus meer gecompenseerd/gedaan worden om meer vocht binnen te krijgen. Dat kan zeker bij katten een uitdaging zijn.

De spijsvertering van een kat is zo gemaakt dat ze vooral uit voeding hun vocht opnemen, uit hun prooi. Katten lopen, in vergelijking met honden, daarom een groter risico op een tekort aan vochtinname en dit kan zoals al vermeld leiden tot bv. nier- en urineweg problemen. Aan de hand van wat en hoe je voert, en indirect dus vooral ook hoeveel vocht inname je kunt bevorderen bij je kat, heb je als eigenaar zijnde invloed hierin. In dit e-book gaan er tips en recepten voorbij komen waarmee je zelf aan de slag kunt.

Wanneer moet je extra goed opletten?

Er zijn veel redenen waarbij het belangrijk is om extra goed op te letten. Denk aan:

- Als het warmer en droog weer is
- Meer calorie verbruik/actief zijn/beweging
- Lichaamssamenstelling > dieren met meer spiermassa door bv sporten, kunnen een grotere waterbehoefte hebben omdat ze minder water aanwezig hebben in hun lichaam > Spiermassa bevat namelijk minder water als vetmassa bv.
- Ras gerelateerd (honden- en kattenrassen met een kort, plat gezicht en een verkorte schedel zoals bv Mopshonden, Franse Bulldog en Perzische katten kunnen sneller oververhit raken)
- Leeftijd > oudere dieren lopen meer risico op uitdroging omdat ze vaak minder gaan drinken > dorstprikkel verminderd met ouder worden
- Gezondheid/ziek zijn > nierziekten, diarree, koorts en ook medicatie gebruik kan invloed hebben op de inname van water.

Tekenen van uitdroging:

droge neus en tandvlees, sloomheid/lusteloosheid, ingezonken of glazige ogen, minder urineproductie, verminderde huidelasticiteit (trek voorzichtig een stukje huid op de rug omhoog en laat los. Bij een goed gehydrateerde hond laat dit meteen los. Bij stilstaan of langzaam terugsprijngen, kan dat duiden op uitdroging)

04

VERVOLG

HOVEEL WATER ZOU EEN KAT MOETEN DRINKEN?

Net als bij honden, zijn er bij katten ook richtlijnen en kunnen er aan de hand van formules gekeken worden hoeveel je kat nodig zou hebben. Als regel houden we aan dat een kat **gemiddeld 50-60ml vocht per kg lichaamsgewicht per dag** binnen moet krijgen (dat is de totale hoeveelheid, dus niet alleen hetgeen wat ze vrijwillig drinken)

Klik op onderstaande afbeeldingen en je wordt doorgelinkt naar een pagina waar je met een calculator de vocht inname voor jouw kat meer precies kunt berekenen
^ in het engels



Let op: Bovenstaande calculator is geen vervanging van professioneel advies. Wil je er zeker van zijn dat je voor je kat de juiste hoeveelheid vocht voorziet? Vraag een voedingsadviseur om even met je mee te kijken bv.



Extra info: Het soort voer is bij katten dus een van de belangrijkste bronnen met betrekking tot hoe ze aan hun vochtinname komen. Een kat haalt van nature het meeste vocht uit hun prooi (=vlees). Daar is hun systeem echt volledig op 'gemaakt'. Als je dan ziet dat een brok maar tot max 10% vocht bevat... en katten van nature dus slechte drinkers zijn: Die combinatie is dan eigenlijk niet wenselijk, als je daar bij nadenkt. Het is niet voor niks dat er zoveel katten met nierproblemen, urineweginfecties en blaas/gruis stenen bij een dierenarts komen uiteindelijk. Iets om over na te denken, niet? 😊

Handige TIPS

Om extra vochtinname te stimuleren bij je hond en/of kat



WATER FONTEIN

Katten kunnen gestimuleerd worden door het aanbieden van bewegend water. Een fontein is hiervoor de ultieme go-to. Van nature lijken zeker katten graag te drinken uit bewegend water, en zien we veel vooruitgang in het drink gedrag van een kat wanneer de overstap naar een fontein wordt gemaakt.

Let op bij het uitkiezen van een geschikte fontein: Wat is de capaciteit? Beschikt de drinkfontein over een goede circulatiepomp en goed filtersysteem? Zodat water wordt rondgepompt én gezuiverd, waardoor het water langer vers blijft.

EXTRA VOCHT BIJ VOEDING

Bij elk soort voeding wat je kat krijgt, kun je altijd ook nog extra vocht toedienen. Denk hierbij aan gewoon water, water met een smaakje, maar ook bv bouillon zoals bone broth.

Let bij bouillon altijd goed op dat deze geen toevoegingen bevat zoals zout, wanneer je deze kant en klaar koopt. Maar zelf maken is natuurlijk erg fijn, omdat je dan precies weet wat erin gaat - en wat niet 😊 Verderop ga ik een paar receptjes met je delen, waar je zelf mee aan de slag kunt.



NAT- OF RAUW VOER AANBIEDEN

Door het aanbieden van natvoer en/of rauwvoer, krijgt je hond kat al via zijn/haar voeding een stuk meer vocht binnen ten opzichte van brok. Dat helpt om de volledige vocht inname welke nodig is op dagelijkse basis, makkelijker op peil te houden.

TIPS

vervolg...



WATER SCHOON/FRIS HOUDEN

Aan de binnenkant van de waterbak kan een slijmerige laag ontstaan waarin bacteriën zich kunnen ontwikkelen. Denk aan Legionella, E. Coli en Listeria. Dit wil je natuurlijk graag voorkomen, dus het is van belang om naast het ververset van het water elke dag, ook de bakken goed schoon te maken. Dit kun je doen met heet water en zeep.

TIP: Wist je dat je met een waterfilter water uit de kraan kunt zuiveren? En dit veel gezondheidsvoordelen heeft op de lange termijn. Deze filters vind je tegenwoordig op veel plekken. Denk aan bv amazon of bol.com

MATERIAAL DRINKBAK

It's in the details

In sommige soorten bakken, kunnen microplastics zitten, zoals *plastic bakken*, en ook blijft geur er langer in hangen. *Roestvrij staal* kan een lichte smaakafgifte hebben, wat een kat ervan kan weerhouden om met regelmaat te willen drinken. Met *Keramik of glas* zit je eigenlijk altijd wel goed. Dit is voor zowel hond als kat iets om rekening mee te houden. Wat gebruik je nu? Misschien kun je hier nog iets mee :)

Katten lijken een sterke voorkeur te hebben om te eten en drinken uit brede en ondiepe kommen zodat hun snorharen de bak minder snel aanraken. Hun snorharen zijn erg gevoelig.



VOOR KATTEN - MEERDERE DRINKBRONNEN + VERSCHILLENDE PLEKKEN

Net zoals er een ongeschreven regel is bij het plaatsen van het aantal kattenbakken, kun je dit ook inzetten met voer/drinkbakken. Aantal katten + 1, dus bij 1 kat zou je in theorie 2 bakjes moeten neerzetten. Bij 2 katten, 3 bakjes en zo verder.

Ook lijken katten voorkeur te geven aan afstand tussen voer- en drink bak en is het advies om minstens 2 meter afstand te houden tussen de bakjes. Onze eigen poes Sansa lijkt hier weinig om te geven, maar het kan zijn dat het wel van invloed is bij jouw kat misschien. Goed om in je achterhoofd te houden.

Makkelijke RECEPTEN

waarmee je extra vocht kunt toevoegen als functionele topping naast het basis voer van je hond en/of kat - uitgewerkte recepten staan op pagina 7-9



BROTH - VOOR HOND EN KAT

Bottenbouillon is niet alleen ideaal als smaakmaker en stimulant om extra te drinken, maar bevat ook talloze gezondheidsvoordelen. Win-win. Het liefst maak je de broth zelf of koop je deze bij specifieke honden/katten webshops. De bouillon uit de supermarkt voor humaan gebruik, bevat vaak veel toegevoegd zout, wat voor onze dieren niet goed is. Bouillon kun je gebruiken als losse toevoeging of als basis van recepten.

Van deze merken krijg je ook kant en klare broth : Ydolo, Lila Loves it, Boil & Broth, Canis Purus. Onder andere verkrijgbaar bij deze webshops: hondjekoek.nl, dierenoppasamersfoort.nl & wildewolf.nl

KIPPENLEVER GELEI

Met losse orgaan/vlees ingrediënten en bouillon kun je super fijne en vooral smakelijke combinaties maken, geschikt voor katten. In dit recept kies ik voor het gebruik van kippenlever, maar deze is ook vervangbaar door bv hart of een ander diersoort zoals eend, enzovoorts.

Door de toevoeging van gelatinepoeder, kun je het een andere textuur/diktheid geven, naar gelang wat je wenst.



GEURWATER MET TONIJN VOOR HOND EN KAT

Het hoeft niet moeilijk te zijn 😊

Simpel, maar smaakvol en ideaal om even tussendoor aan te bieden aan je dier(en).

Tip:

Vervang de tonijn ook eens met sardientjes, makreel, gekookte kip- of kalkoenfilet bv.

BOTTEN- BOUILLON

Benodigdheden:

- Grote pan
- Afschuimlepel

Ingrediënten

- 1kg bio botten (bv kip karkas)
- 2L water
- 1el appelazijn (helpt bij het onttrekken van mineralen)

Je kunt er ook voor kiezen om runder bouillon te maken (kies dan voor mergpijp en rib) of van eend, of...



Tip:

Bij florisvlees.nl kun je pakketten kopen, of losse onderdelen, welke perfect zijn om te gebruiken voor bouillon. Maar kijk evt ook zeker eens bij een lokale slager.



Instructies

- Doe de botten in een grote pan en voeg het water toe
- Voeg de appelazijn toe en laat 30min trekken (zonder koken)
- Breng aan de kook, schuim af en laat vervolgens sudderen:
 - > Voor katten: 4-6uur
 - > Voor honden: 12-24uur
- Laat afkoelen en verwijder alle botresten
- Zeef de bouillon en bewaar het in glazen potjes of in de vriezer met bv zakjes of mallen

En klaar!

Serveer lauwwarm/op kamertemperatuur als topper over de voeding, of in kleine beetjes om zo te drinken.

KIPPENLEVER GELEI

Benodigheden:

- pan
- mixer

Ingrediënten:

Voor meer porties verdubbelen

- 1 eetlepel gekookte kippenlever
- 1 eetlepel ongezouten bouillon (zelfgemaakt of kant en klaar)
- ½ theelepel gelatine poeder of naar wens aangepast (optioneel)



Tip: Hartjes en lever vind je vaak wel in de gewone supermarkt, maar kijk ook eens bij je lokale slager of bijvoorbeeld online zoals florisvlees.nl. Gelatinepoeder vind je in de meeste natuur winkels, maar ook de supermarkt.



Instructies:

- Kook de lever (10-15min, tot ze niet meer roze zijn vanbinnen)
- Pureer de gekookte lever met de bouillon tot een gladde massa
- Voeg eventueel gelatinepoeder naar wens toe om de stevigheid aan te passen. Bij gebruik van gelatine, moet je het ongeveer 2 uurtjes (korter of langer naar gelang hoeveel je gebruikt) laten opstijven in de koelkast.

Ook leuk om bevroren figuurtjes van te maken met siliconen vormpjes (deze vind je online maar ook in winkels als Action)

En klaar!

Tip: vervang de lever eens door hartjes (hier zit taurine in)

> Taurine is ondersteunt veel functies in het lichaam en is voor een kat erg belangrijk. Zeker als toevoeging bij het normale voer kan de kat baat hebben bij de toevoeging van taurine.

GEURWATER

Benodigdheden:

- Zeefje
- Glas
- Pan (indien je zelf vlees gaat koken)

Ingrediënten:

- Blikje tonijn op water basis (of andere vis of vleessoort)
- 200ml (gefilterd) water

Andere variaties:

Dit kun je ook doen met bv

- Sardientjes of makreel
- Kipfilet of kalkoenfilet



Instructies:

- Prak de tonijn met het vocht wat in het blik zit.
- Zeef de tonijn stukjes eruit met een zeef en vang het vocht op in een glas.
- Meng het vocht met 200ml water
- Voeg dit toe aan een drinkbak
- Et voilà

Tip:

Gebruik de tonijn stukjes om ijsjes te maken in de vriezer (leg ze in een ijsblokjes vorm of andere siliconen mold, voeg water toe en vries in) en leg deze af en toe eens in de drinkbak erbij.

En klaar!

11

Extra WEETJES

Waterkwaliteit en filters

Wist je dat uit onderzoek blijkt dat ondanks dat watermaatschappijen ons kraanwater filteren, en als veilig bestempelen er nog steeds stofjes achterblijven? Bijvoorbeeld:

- **Microplastics en PFAS**
- **chemicaliën en pesticiden**
- **Lood en andere zware metalen**
- **Medicijn- en hormoonresten**

Het zal per regio en watermaatschappij verschillen hoe de kwaliteit van het water echt is, maar er is eigenlijk maar 1 conclusie: Wil je je dier zo min mogelijk belasten, kun je beter overstappen naar drinkwater uit flessen in plaats van kraanwater en/of het kraanwater zelf nog filteren. Hier krijg je speciale filter apparaten voor met grotere capaciteit (bijvoorbeeld Aqualine), of in kleinere variant een filter kan (deze zijn verkrijgbaar bij de bekende shops zoals amazon of bol.com)

Niet alleen interessant om voor je dieren bij na te denken, maar voor je eigen gezondheid ook 😊

12

Extra WEETJES

Watervergiftiging

Wist je dat naast te weinig vochtopname met bijbehorende problemen, je hond of kat ook een vergiftiging kan oplopen van een te grote hoeveelheid water binnenkrijgen? Bij katten is het risico kleiner als bij honden - honden spelen vaker in water, enzovoorts - maar het is wel iets om bij na te denken mocht je kat per ongeluk een keer in het water terecht komen en op die manier veel water heel snel binnenkrijgen. Dan is het belangrijk om de bijbehorende symptomen te kunnen herkennen - en meteen een dierenarts in te schakelen bij verdenking 'van'. Symptomen welke je kunt zien:

- **Wankelen of coördinatieverlies**
- **misselijkheid en braken**
- **bleek tandvlees**
- **overmatig kwijlen**
- **verwijde pupillen en glazige ogen**
- **opgeblazen gevoel**
- **lusteloosheid**

Het zal bij een kat niet zo snel gebeuren, maar het is toch altijd raadzaam om ervan op de hoogte te zijn, zodat je extra kunt opletten en snel kunt schakelen mocht het nodig zijn.

13

Extra WEETJES

Elektrolyten (oplossing)

Elektrolyten (mineralen zoals natrium, kalium, chloride) zijn essentieel voor het functioneren van spieren, zenuwen, **vochtbalans** en hartslag.

Wanneer deze verwerkt worden in een **elektrolytenoplossing** (wat bestaat uit suiker, aminozuren en elektrolyten) helpt het het lichaam om vocht beter op te nemen.

Omdat katten van nature slechte drinkers zijn, en veel katten toch ook vaak deels of zelfs volledig droge voeding (brok) gevoerd krijgen, kan een elektrolytenoplossing een super mooie aanvulling zijn om je kat te helpen met meer vocht binnen te krijgen, zeker in de warme periode bijvoorbeeld.

Op de volgende pagina vind je ook een **Bonus Recept** om zelf een simpele oplossing te kunnen maken met producten wat je meestal gewoon al in huis hebt of anders snel kunt kopen.

Maar ook **kant en klaar** is er vanalles te vinden, wat je op voorraad zou kunnen houden in huis, voor wanneer je voor gemak wilt gaan. Koop wel alleen veilig voor dieren producten, in de juiste webshops, dus niet via de supermarkt. Denk Bijvoorbeeld aan:

- KittyRade > verkrijgbaar bij [HondjeKoek](#)
- NutriCareVet Oral Rehydration > verkrijgbaar bij [Medpets](#)
- FlexRex > verkrijgbaar bij [Kynostore](#)

Let op:

Dit niet geven wanneer er nierziekten of hartproblemen zijn of als er sprake is van ernstige uitdroging of shock. Bij twijfel, neem contact op met een voedingstherapeut of je dierenarts en laat hen even met je meekijken.

BONUS RECEPT ELEKTROLYEN OPLOSSING

Benodigdheden:

- Een kan
- Een lepel

Ingrediënten:

- 3 gram zout (1 afgestreken theelepel zout) Bij voorkeur LoSalt (66% kalium, 33% natrium)
- 18 gram suiker (6 afgestreken theelepels) Bij voorkeur druivensuiker of maltodextrine
- 1 liter gekookt en afgekoeld water (ongeveer 37 graden bij toediening)



Tip: gewoon keukenzout kan ook wanneer er geen LoSalt is

Instructies:

- los zout en suiker op in het water
- Roer goed tot alles is opgelost
- Serveer het lauw en in kleine beetjes, zo vaak als je kat wil drinken
- Bewaar het maximaal 24 uur in de koelkast

En klaar!



Let op!

Niet gebruiken bij ernstige uitdroging, nierproblemen of hartproblemen (zonder overleg met dierenarts).

CONCLUSIE

In dit E-book zijn we al een beetje in gegaan op de basis van het belang van vocht inname, hoe belangrijk het is om te voorkomen dat er een (chronisch) tekort optreedt en wat je zelf met een aantal aanpassingen en recepten kunt beïnvloeden als eigenaar om je dier(en) te helpen meer vocht binnen te krijgen.



Laat je dier(en) genieten van wat je met liefde hebt bereid. Deel je eigen creaties en tag me online **@voedingskompas.hondenkat** — samen maken we gezondheid zichtbaar. 💧🐾

#Voedingskompashondenkat

Er is nog zoveel meer te vertellen over de aandachtspunten welke in het E-book naar voren kwamen. Binnenkort ga ik er een uitgebreidere blog post aan wijden op de website - en misschien dat er nog wat meer receptjes voorbij gaan komen ook, so stay tuned...



[@voedingskompas.hondenkat](https://www.voedingskompashondenkat.nl)
www.voedingskompashondenkat.nl

Liefs. Melissa