

Aangeboden door:
Melissa - Voedingskompas hond en kat

HET BELANG VAN *Vochtinname* BIJ DE HOND

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

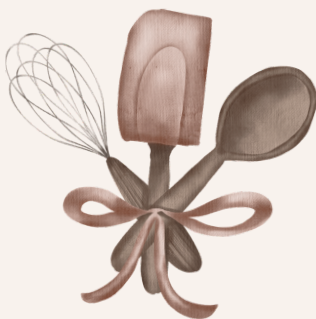
TIPS

- Stimuleren vochtinname

7-10

RECEPTEN

- Botten Bouillon
- SnuitShake
- KleurenKefir



11-13

WEETJES

- Waterkwaliteit & filters
- Watervergiftiging
- Elektrolyten (oplossing)

14

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 onder andere belangrijk voor:

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



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

Wanneer je hond 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.

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.

Aan de hand van wat en hoe je voert, en indirect dus vooral ook hoeveel vocht inname je bijvoorbeeld met voeding al kunt geven aan je hond, heb je als eigenaar zijnde best wat invloed in de vocht inname bij je dier. In dit e-book gaan er tips en recepten voorbij komen waarmee je zelf aan de slag kunt.

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 terugspringen, kan dat duiden op uitdroging)

Wanneer moet je extra goed opletten en eventueel aanvullen?

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

- Wanneer het warmer en droger weer is
- Er meer calorie verbruik/ze actiever zijn/er meer beweging is
- Ras gerelateerd (honden- en kattenrassen met een kort, plat gezicht en een verkorte schedel 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.

Ook kan het zijn dat je hond ineens veel meer drinkt als normaal. Dit kan door onder andere omgeving zijn, verandering voer, extra inspanning, maar ook ziekte. Probeer dus altijd goed uit te sluiten waar veranderd drink gedrag vandaan komt. Bij twijfel, raadpleeg een dierenarts om medische zaken uit te sluiten.

04

VERVOLG

HOEVEEL WATER ZOU EEN HOND MOETEN DRINKEN?

Bron: <https://thepetlabco.com/learn/blogs/dogs/dog-drinking-a-lot-of-water>

How Much <i>Water</i> Should A Dog Drink				
DOG WEIGHT	ACTIVITY/TEMPERATURE	DRY FOOD		WET FOOD
 Up to 5kg	Normal	< 68°F / 20°C	200 - 250ml	25 - 50ml
		> 68°F / 20°C	250 - 500ml	100 - 250ml
	Active	< 68°F / 20°C	Up to 500ml	Up to 250ml
		> 68°F / 20°C	Up to 750ml	Up to 500ml
 5-10 kg	Normal	< 68°F / 20°C	400 - 500ml	50 - 100ml
		> 68°F / 20°C	500ml - 1l	200 - 500ml
	Active	< 68°F / 20°C	Up to 1l	Up to 500ml
		> 68°F / 20°C	Up to 1.5l	Up to 1l
 10-20kg	Normal	< 68°F / 20°C	800ml - 1l	100 - 200ml
		> 68°F / 20°C	1l - 2l	400ml - 1l
	Active	< 68°F / 20°C	Up to 2l	Up to 1l
		> 68°F / 20°C	Up to 3l	Up to 2l
 20-30kg	Normal	< 68°F / 20°C	1.2l - 1.5l	150 - 300ml
		> 68°F / 20°C	1.5l - 3l	600ml - 1.5l
	Active	< 68°F / 20°C	Up to 3l	Up to 1.5l
		> 68°F / 20°C	Up to 4.5l	Up to 3l
 30-40kg	Normal	< 68°F / 20°C	1.6l - 2l	200 - 400ml
		> 68°F / 20°C	2l - 4l	800ml - 2l
	Active	< 68°F / 20°C	Up to 4l	Up to 2l
		> 68°F / 20°C	Up to 6l	Up to 4l

^ om en nabij. Dit is een algemene richtlijn. Er zijn formules om het beter te berekenen per individu en ook moet er rekening gehouden worden met meer factoren, zoals wat terug te vinden is op de vorige pagina.

Een voedingsadviseur kan hier ook bij helpen.

Handige TIPS

Om extra vochtinname te stimuleren bij je hond



WATER FONTEIN

Waar bij katten vaak gezien wordt dat het hebben van een fontein drinken stimuleert, lijken ook veel honden er enthousiast van te zijn. Het aanbieden van bewegend water, kan dus zeker interessant zijn voor je hond, als je de vocht inname wil verhogen.

Tip: 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

Denk hierbij aan gewoon water maar ook bouillon; bone broth of paddenstoel bouillon bijvoorbeeld. 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 😊

TIP:

In het 1 jaar magazine van Centrum Natuurgeneeskunde en Voeding bij Dieren komen regelmatig recepten voorbij wat mooie vocht toevoegingen zijn bovenop het gewone voer. Denk aan broths, smoothies en soepjes.

Deze vind je hier > [Druk op deze link](#) <



NAT- OF RAUW VOER AANBIEDEN

Door het aanbieden van natvoer en/of rauwvoer, krijgt je hond 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 shops als amazon of bol.com

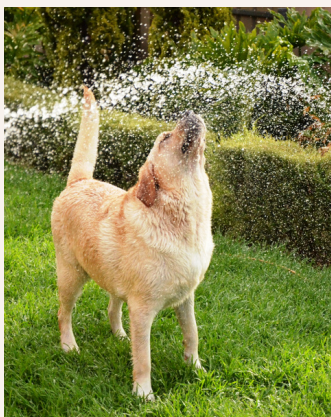
MATERIAAL DRINKBAK

It's in the details

In sommige soorten bakken, kunnen microplastics zitten, zoals *plastic bakken*, en ook blijft geur er langer in hangen, wat ze ervan kan weerhouden om regelmatig te drinken.

Roestvrij staal Kan een lichte smaakafgifte hebben, wat ze er ook van kan weerhouden om met regelmaat te willen drinken.

Met *Keramiek 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 :)



MAAK DRINKEN LEUK

Bied water op verschillende manieren aan, in bijvoorbeeld verschillende kommen en op meerdere plekken. In de zomer kun je er bijvoorbeeld ook aan denken om waterspelletjes te doen samen met je hond. Maar denk ook aan ijsjes maken. Hier zal ik in het voorjaar nog een E-book over maken, want er is zoveel leuk te doen hiermee en vaak heb je alle benodigde spullen er al voor in huis!

Makkelijke RECEPTEN

waarmee je extra vocht kunt toevoegen als functionele topping naast het basis voer van je hond - uitgewerkte recepten staan op pagina 8-10



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.

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

BANAAN-KOKOS SNUITSHAKE

Een shake kan een hele leuke variatie zijn waarmee je je hond extra vocht kunt laten binnenkrijgen. Het fijne aan shakes is dat je ze kunt samenstellen op meerdere manieren en dat je kunt wisselen met welke basis ingrediënten, maar ook toevoegingen je erin stopt.

Let op: Is je hond nieuw met bepaalde ingrediënten? Voeg ze dan 1 voor 1 toe, met kleine beetjes per keer en bouw het op - en start dan met ingrediënten welke wel al bekend zijn.

Tip:

De kokospoeder in dit recept vind je bij [Onyx Dog Enrichment](https://OnyxDogEnrichment.nl)



KLEUREN KEFIR

Het hoeft niet moeilijk te zijn 😊

Simpel, maar smaakvol en ideaal om even tussendoor aan te bieden aan je hond. Kefir zit vol met probiotica en afhankelijk van welke poeders je gebruikt om te kleuren, kunnen ook die nog gezondheidsvoordelen bieden. **Let op:** kies voor biologische kefir en zonder smaakjes - daar zitten vaak suiker vervangers in welke giftig zijn voor honden.

Tip:

Kijk eens bij webshops zoals [Pit&Pit](https://Pit&Pit.nl), [deNotenshop](https://deNotenshop.nl) & Natuurproduct.com voor groenten- en fruit poeders, spirulina, en meer.



BOTTEN- BOUILLON

Benodigdheden:

- Grote pan (of slowcooker)
- 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, of van eend, of een mix.



Tip: Voeg eventueel wat kruiden toe zoals oregano of kurkuma (& een beetje zwarte peper).
Of bijvoorbeeld paddenstoelen (uit de supermarkt, nooit zelf plukken)



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.

SNUIT SHAKE BANAAN-KOKOS

Benodigheden:

- Blender/mixer
- Snijplank
- Mes

Ingrediënten:

- ½ rijpe banaan
- 100ml ongezoete geiten yoghurt (of: Griekse yoghurt of kefir)
- 50ml water
- 1 theelepel kokospoeder (optioneel)
- Een drupje omega 3 olie (optioneel)



Let op dat je geen yoghurt gebruikt waar suikervervangers in zitten.

Instructies:

- Snijd de banaan in stukjes
- Voeg alle ingrediënten toe aan de blender
- Mix tot een gladde drinkbare shake
- Serveer vers in een drinkbak of voeg toe als topping bij het voer

Tip: Ook leuk om bevroren figuurtjes van te maken als je een vriezer tot je beschikking hebt.

Optioneel: Voor meer stevigheid kun je ook een eetlepel havervlokken toevoegen. Havervlokken zijn een mooie bron van vezels voor de darmen.

Serveer als topping bij het voer of bied het ongeveer 30 minuten voor een maaltijd aan als extraatje.

En klaar!

KLEUREN KEFIR

Benodigdheden:

- Kommetje
- Vork of lepel

Ingrediënten:

- 50ml kefir
- 1tl poeder naar keus

Voor dit recept koos ik rode bietenpoeder

Andere variaties:

Gebruik ook eens: broccolipoeder,
aardbeipoeder, hennepoeder of spirulina
dat geeft leuke kleur effecten ook



Instructies:

- Doe de kefir en poeder samen in een meng kommetje
- Voeg eventueel extra water toe als je het iets dunner wilt hebben
- Roeren
- Geef het als topping bij het voer of als extraatje (het liefst dan zo'n 30min voor een maaltijd)

Servere als topping bij het voer of bied het ongeveer 30 minuten voor een maaltijd aan als extraatje.

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 stoffjes 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.

Top bij intensieve inspanning

In principe heeft de gemiddelde hond normaal geen extra nood aan structureel een elektrolyten oplossing te drinken, maar je kunt het wel gericht inzetten in specifieke situaties. Zo wordt het onder andere wel aanbevolen voor sporthonden, vanwege de meerdere positieve bijdragen zoals:

- het bevordert snelle hydratatie
- het aanvullen van elektrolyten < deze helpen zoals gezegd bij het functioneren van spieren en zenuwgeleiding, maar ook:
- ondersteuning bij spierherstel en kan de hersteltijd bevorderen

Voor honden in de sport, of honden wie bijvoorbeeld lange hikes maken waarbij veel van ze wordt gevraagd qua fysieke inspanning, en zeker bij warmere omstandigheden, kan dit echt **meerwaarde hebben om in te zetten**.

Wanneer je hond structureel 'aan het werk is', kan **een plan opzetten met een voedingsdeskundige** interessant zijn. Dan wordt er gekeken naar welk product, met welke samenstellingen, specifiek fijn zijn om in te zetten (met een schema erbij), zodat het volledig afgestemd is op je hond als individu.

Elektrolyten zijn dus zowel vooraf inzetbaar, tijdens, als achteraf van inspanningen.

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.



Nu jij. 

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. 💧 🐾

Voeding(s)kompas.hondenkat

Er is nog zoveel meer te vertellen over de aandachtspunten wat 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.instagram.com/voedingskompas.hondenkat)

www.voedingskompashondenkat.nl

Liefs. Melissa