

# Bär din katt runt på onödig vikt?



I detta häfte får du all information du behöver för att hjälpa din katt gå ner i vikt.

## Övervikt hos katter

Precis som hos oss människor blir våra katter överviktiga när de konsumerar mer energi än vad de gör av med.

I dagens moderna samhälle är ca 30-40% av våra katter överviktiga, detta har lett till att fetma blir ett allt större hot mot våra djurs hälsa.

Övervikt orsakar inaktivitet och minskad rörelseförmåga, men kan också leda till mer faktiska sjukdomstillstånd som diabetes, hjärt/kärlsjukdomar, förstoppning, ledbesvär och hudsjukdomar. Hudsjukdomar hos katter beror delvis på att hudens immunförsvar blir sämre, samt att dessa katter faktiskt ej kan rengöra sig ordentligt på grund av sin fetma. Dessa djur är också högriskpatienter att söva och operera.

### Hur bedömer man kattens vikt?

Som djurägare blir man väldigt lätt "hemmablind", man missar helt enkelt om ens katt är på väg upp i vikt. Om man har en speciell ras går man även gärna efter rasstandarderna för vad den ska väga, men det viktigaste att komma ihåg är att alla katter oavsett typ och ras är individer och det enda sättet att veta om den är fin i hullet är att väga känna och klämma.

En bra och lätt metod att undersöka om din katt är fin i hullet är att föra fingrarna lätt över bröstkorgen, då ska man lätt kunna räkna revbenen utan att trycka. De ska dock inte "sticka ut". Om man behöver trycka för att känna revbenen, så är din katt överviktig.

## Kan man förebygga att få en överviktig katt?

Det är viktigt att redan från början när din katt är en liten kattunge att ge den rätt mat i rätt mängd. Kattungen har redan sin mängd av fettceller från födseln, det är storleken på dem man ska hålla nere genom att utfodra rätt.

Det finns en mängd olika kattfoder att välja mellan och det viktigaste är att man hittar det fodret som passar just din katt. Har man en mycket aktiv och busig katt så är det bra att man utfodrar med ett energirikt foder medan den mindre aktiva katten kan behöva ett mindre energirikt foder.

Om man väljer att kastrera sin katt ska man vara medveten om att ämnesomsättnings blir sämre och aptiten kan öka. Då är det extra viktigt att man väljer ett foder för kastrerade katter. Men tänk på att inte använda kastration som en bortförklaring för att din katt är överviktig. Det är inte kastrationen som gör katten överviktig, utan fel utfodring i kombination med för lite rörelse.

Att din katt får sina naturliga behov tillgodosedda är också en viktig. Aktivering i form av att klättra, jaga, springa, hoppa m.m. Om ens katt får gå ute så ordnar dem oftast med detta själva, men om man har en strikt innekatt så är det du som djurägare ansvaret hänger på. Lek och ha kul tillsammans!

*Rätt mängd av passande foder - Aktivitet och rörelse*

## Vad gör man för att behandla övervikten?

Den bästa metoden att få ner sin katt i vikt är att byta till ett viktminskningsfoder samt öka motionen. Det är en bra start och med tiden när man som djurägare lärt sig en läxa kan man så småningom gå över till ett friskfoder.

Vanligtvis har man även kattens mat framme hela dagarna så att den kan gå och småäta när det vill. Som de flesta vet om så går man lättare upp i vikt när man småäter, man får även aldrig känna sig riktigt hungrig eller mätt. Att servera sin katt rätt mängd mat på regelbundna tider, så som morgon och kväll är mycket bra om man vill få ner sin katt i vikt. De mår inte dåligt av att inte ha maten framme hela tiden utan snarare bättre! I början av en bantning kan din katt dock försöka tigga och tjata på dig om att få mer mat då den inte är van att inte kunna bestämma själv när den ska äta. Då gäller det för dig som djurägare att stå på dig och ha tålamod, med tiden kommer din vän förstå att det är viktigt att äta sig mätt när maten serveras och att det inte kommer mer mat genom att tjata.

Ta bort allt som heter rester och godbitar. En liten ostbit blir mycket i fetthalt för en katt även om det inte känns så. Vi människor förmänskligar gärna våra fyrbenta bästa vänner och tycker synd om dem då de får äta samma mat varje dag. Men den lilla godbiten extra gör faktiskt inte din katt lyckligare - utan det gör en lekstund tillsammans med dig!



**Se över er vardag!** Vad har just du för katt? Är den ung eller gammal? Har den svårigheter man behöver ta hänsyn till? T.ex. ledbesvär?

Lägg upp en plan som passar just er!  
Följ upp din katts viktnedgång, väg den med jämna mellanrum och se om resultatet blir bättre!



## Hur kan du som djurägare aktivera din katt psykiskt och fysiskt?

Det är viktigt att din katt aktiveras och stimuleras under hela sitt liv.

Alla katter behöver röra på sig och när de är friska så ska de vara energiska och aktiva djur. En katt ska sova ca 16 tim varje dag men det vi inte får glömma bort är att detta gäller just den aktiva katten! Om du vet med dig att din katt ligger och sover hela dagarna men ändå inte gjort något speciellt så tyder det på att den är uttråkad och understimulerad.



*Behandla din lilla katt som ett rovdjur - då mår den som bäst!*

**Fiskespöleksak!** Skaffa dig en "fiskespöleksak" som du rör i luften likt en svävande fågel, på så sätt fångar du din katts uppmärksamhet. Man kan även dra leksaken längst med golvet och göra snabba ore-gelbundna ryck för att likna en mus. Viktigt är att katten får leka och slåss med leksaken mellan jakten eller som avslut på leken.

**Laserpekare!** Laserpekare är också en typ av jaktlek, men då får kat-ten jaga ett litet rött ljusmärke, denna kan man föra längst med gol- vet eller upp på väggarna för att få den hoppa.



Efter avslutad lek så ge alltid katten en liten portion mat som tas från dess dagliga fodergiva, detta stimulerar vad som skulle hända efter en riktig jakt. Att katten får njuta av sitt fångade byte.

Lek i ca 15-20min åt gången eller tills din katt blir trött. Lek flera gånger om dagen och tänk på att plocka bort när ni är klara. Om man låter den ligga framme på golvet blir leksaken snabbt ointressant. Ge katten även möjlighet att välja mellan olika leksaker och byt ut dem med jämna mellanrum.

**Låt den söka!** Göm kattens mat på olika ställen istället för att servera den dagliga portionen i samma skål och på samma plats varje dag. Placera ut små skålar både högt och lågt, låt den krypa och klättra. Då får katten röra på sig och använda alla sina sinnen.

**Byt ut skålarna!** Istället för den vanliga kattskålen i porslin finns det idag en mängd olika och roliga för att aktivera sin katt. Foderbollar för att få din katt arbeta för födan men även äta långsammare. Det finns även så kallade "kattmobiler" där man kan lägga fodret i olika föremål och låta den tänka ut hur den skall jobba.

**Foderkulsjakt!** Om din katt äter torrfoder så är en kul och lätt ide att ta portionen i handen och sedan kasta ut över golvet. Då får den jaga efter samt leta efter foderkulorna.



**Utforska utomhus!** Om din katt är strikt innekatt så testa på att ta ut den utomhus. Skaffa dig en säker sele och koppel för att den inte ska rymma och ta dig till en början till en lugn och trygg plats för att inte skrämma den. Med tiden när den vant sig vid att gå i sele men även vara utomhus kan man börja aktivera den. Då kan man hänga upp godbitar eller leksaker i träd och låta den klättra men även gräva ner i jorden.

*Det är enbart din fantasi som sätter stopp!*





## Så vad är viktminskningsplanen?

1. Se över din katts foder. Kan du byta ut det till ett viktminskningsfoder?
2. Ändra matrutinerna, servera enbart mat på regelbundna tider. Ta även bort alla godsaker vid sidan om måltiderna.
3. Börja aktivera och motionera din katt mer!

**Detta gäller både ute och innekatter.**

Men med innekatten ska man först och främst se över hur aktiv den är och hur man som djurägare kan göra vardagen roligare.

Med utekatten ska man först och främst se över fodret.

*Kom gärna in till oss väg din katt med jämna mellanrum, då kan man lättare följa upp hur viktminskningen går. Vid övriga frågor, välkommen att kontakta oss på 031-788 36 00.*

*Skrivet av: Olívia Wennerstrand, Djurvårdare, Råda Bot Hund & Kattklinik*