

Ruokinta tukee nuoren hevosen kehitystä kilpailijaksi



Ratsuttaja Henna Arpalo nelivuotiaan selässä.
Kuva: Timo Soininen

Markku Saastamoinen tuli ULHO:n kutsumana Vermoon esitelmöimään valmennukseen tulevien ja kilpailevien nuorten hevosten ruokinnasta.

Hän aloitti kertomalla ruokinnan megatrendistä, jota kutsutaan termillä "slow feeding" (hidas ruokinta). Se perustuu viime aikoina tehtyihin useisiin tutkimuksiin hevosten luontaisesta ruokailurytmistä. Luonnossahan hevoset etsivät ruokaa koko valveaikaajan ja syövät pieniä annoksia jopa 15 - 20 kertaa vuorokaudessa.

Tällaiseen ruokailumalliin pääsemiseksi kesyhevosten ruokintaan on kehitetty automaattisia rehunjakojärjestelmiä sekä rehun syöntiä hidastavia välineitä, kuten pienisilmäiset heinäverkot.

Suomessa automaattiset rehun jakelusysteemit ovat harvinaisia, mutta länsinaapurissa Ruotsissa ja Keski-Euroopassa niitä on käytetty jo pari vuosikymmentä. Isoissa talleissa niiden merkitys tietysti korostuu ja investoinnit maksavat itsensä takaisin säästyneinä työtunteina.

Markku Saastamoinen korosti, ettei kokonainen säilöheinäpaali tarhassa ole missään suhteessa ihanteellinen ruokintatapa. Iso heinä määrä saa toiset hevoset – ja erityisesti varsat – ahmimaan. Ilmiö on sama kuin buffet -tarjoilussa ihmisillä: syödään yli tarpeen, koska ruokaa on runsaasti esillä. Ylensyönti uhkaa vähällä käytöllä olevien siitostammojen ja ratsujen terveyttä. Ruokintapaikkojen hygieniä on myös otettava huomioon, kun hevoset levittelevät ja tallovat heinää paalin ympärille.

Tuotantoeläinten ruokintasuositukset muuttuvat jopa kahdesti vuosikymmenen aikana, jotta ne vastaavat jalostuksen tuottamaa geneettistä kehitystä. Markku Saastamoinen huomautti, etteivät satavuotiset perinteet paljoa paina nykyhevostenkaan ruokinnassa.

Miten ruokinnalla edistetään hevosen hyvinvointia?

Ruokintarutiineilla voidaan vaikuttaa hevosen ruoansulatuselimistön hyvinvointiin. Hevosten kanssa työskentelevillä ihmisillä on ratkaiseva merkitys ongelmien synnyssä ja niiden välttämiseksi.

Kahdeksan hyvän ruokinnan perusasiaa ovat:

- useat ruokintakerrat
- pienet rehu-erät
- hyvä rehuhygieniä
- suurten tarkkelysannosten välttäminen
- ei korkeita sokeripitoisuuksia tai -pitoisuuksien vaihteluita
- totuttaminen uusiin rehuihin ja suureneviin annoksiin
- ruokinnan säännöllisyys
- rehujen riittävä pureskelu (= ei pelkkiä "puuroja tai keittoja")

Isot annokset harvoilla ruokintakerroilla lisäävät ruoansulatusongelmien riskiä. Hoidetut hampaat ja ruokarauha parantavat ruuan hyväksikäyttöä. Karkearehun eli heinän antaminen ennen väkirehua lisää syljeneritystä, mikä suojaa mahalaukkuun. Kilo heinää tuottaa kaksi kertaa enemmän sylkeä kuin sama määrä väkirehua. Korsiintunutta heinää hevonen pureskelee huonommin, jolloin syljeneritys on vähäisempää.

Nuorten hevosten kohdalla pitää muistaa, etteivät kaikki sovellu pihatton ryhmäruokintaan, vaan ne on parempi ottaa talliin syömään. Samoin jotkut hevoset eivät sopeudu syömään ruokakupista, joka on sijoitettu niin, että samalla kohtaa seinän toisella puolella syö toinen hevonen. Ruokakuppi-

en paras paikka on keskellä käytävää, jolloin hevosten väliin jää tilaa. Markku Saastamoinen korostaa, etteivät kaikki hevoset toimi samalla tavalla, joten käytännöt pitää sovittaa hevosen mukaan.

Useampi ruokintakerta lisää luonnollisesti syöntimäärää. Siitä voi olla apua kovassa rasituksessa olevalle kilpahevoselle, koska hevosen syöntikyky on rajallinen. Hevonen pystyy syömään vuorokaudessa noin 1½ - 2½ prosentin osuuden elopainostaan. Hyvällä laiturilla määrä voi nousta 4 - 5 prosenttiin, jolloin joutilas hevonen lihoo. Villihevosilla lihominen oli perusteltua, sillä ne tankkasivat talvea varten, jolloin ravinnon saanti oli niukkaa. Nykyhevosilla ruoan löytäminen talvella ei ole ongelma. Etenkin luonnonrodut kuten islanninhevokset ja monet ponit tarvitsevat tästä syystä ympärivuotista painontarkkailua.

Peikko nimeltä mahahaava

Mahahaava on stressin seuraus, pelkästään ruokinta ei sitä aiheuta. Kuitenkin ruokinnalla mahahaavariski voi lisääntyä. Ongelmallisia ovat suuret vilja- ja/tai tärkkelysannokset sekä rehujen heikko pureskelu, josta seuraa vähemmän sylkeä. Tärkkelys lisää happaman mahanesteen eritystä. Kuivat rehut sen sijaan auttavat estämään mahahaavaa lisääntyneen syljen ansiosta.

Kuljetus on kaikille hevosille stressitekijä. Kilpailussa tai muussa rasituksessa maha supistelee, ja nostaa mahahappoja ylös. Heinän osuuden kasvattaminen kilpahevosen ruokinnassa edellyttää, ettei sillä ole paksunsuolen ongelmia. Ruotsissa on kokeellisesti ruokittu kilpahevosia pelkästään heinällä. Se edellyttää niin laadukasta heinää, että sen energiapitoisuus on väkirehun luokkaa (yli 11MJ/kg ka).

Mahahaavan esiintyvyys vaihtelee myös tallien välillä. Englannissa joillakin laukkavalmentajilla sitä ei esiinny lainkaan. Markku Saastamoinen oli vierailut tällaisella tallilla. Valmentaja kertoi, että hevoset viettävät harjoituskertojen välit laiturilla. Niitä valmistettiin kuitenkin kahdesti päivässä. Toki laukka- ja ravikulttuurit poikkeavat toisistaan, mutta voisiko kaksi lyhyempää päivittäistä treeniä sopia ravurillekin paremmin kuin yksi pitkä?

Kaloreita tarjotaan työn mukaan

Näin tehdään hevosen iästä riippumatta. Nuorilla hevosilla energiaa kuluu työnteon lisäksi kasvuun. Työn rasittavuustasot ovat:

Raskas työ = Runsasta hikoilua aiheuttavaa nopeus- tai voimaharjoittelua. Esim. ravureiden tai este- ja kenttäratsujen kilpaileminen. Keskisyke tasolla 110 - 150 lyöntiä/min.

Keskiraskas työ = Lievää hikoilua aiheuttava työ; reipas hölkkä, koulu- tai esteratsastusharjoitus peruskuntokaudella. Keskisyke tasolla 90 - 100 lyöntiä/min.

Kevyt työ = Kevyt liikuntaa noin tunnin ajan. Ei hikoilemista; opetuksen tai valmistuksen alku; harrastehevokset. Keskisyke 80 lyöntiä/min.

Sykkeen ja energiankulutuksen välillä on lineaarinen yhteys: 150 lyöntiä/min kuluttaa 9MJ tunnissa, 170 lyöntiä/min kuluttaa 13,5 MJ tunnissa ja 220 lyöntiä/min kuluttaa 19,8 MJ tunnissa.

Energiaa tuottavat tärkkelys, sokerit ja rasva, ja vain ne. Vitamiinit eivät ole energian lähteitä, sanotaan mainoksissa mitä tahansa.

Tärkkelys on hevosen pääasiallinen energian lähde. Sitä tulee viljasta ja viljapohjaisista rehuseoksista. Viljojen tärkkelyksistä parhaiten hevosille sopii kauran ja huonoimmin maissin tärkkelys. Kauran tärkkelyksen sulavuus on maissiin verrattuna jopa kolminkertainen.

Tässä yhteydessä Markku Saastamoinen kumosi myytin vastapuidun kauran vaarallisuudesta. Jotkut harvat hevoset voivat olla herkkiä tuoreen kauran entsyymeille, mutta mikään ei estä sen syöttämistä. Kuukausien seisottaminen on tarpeetonta.

Kauran käytöstä hän antoi kaksi vinkkiä. Ruokansa ahmiville hevosille se kannattaa litistää, mikä hidastaa syömistä. Ja kevyttä kauraa, jota pidetään ravitsemuksellisesti vähäarvoisempana, voi käyttää hyväksi lihavuuteen taipuvaisten hevosten ruokana.

Sokerit, kuidut ja rasvat

Sokerit ovat hevosten luonnollista ravintoa, ruoho voi sisältää 15 - 20 % sokeria. Hevosen ruoansulatus käyttää paremmin sokereita kuin esim. tärkkelystä. Suomalainen sokerihysteria on Markku Saastamoisen mukaan vain monien väärinkäsitysten summa. Todennäköisesti hevosta haittaa sokerimäärän sijasta useimmiten sokeripitoisuuden heilahtelu, mikä voi olla säilöheinäpaalien välillä suurtakin. Herkät hevoset reagoivat siihen saamalla ripulin.

Melassileikettä hän pitää erinomaisena hevosrehuna. Sen sokerimäärä ei ole isompi kuin heinän, mutta siitä hevonen saa sekä nopeaa että hidasta energiaa. Lisäksi se toimii myös erinomaisena kuidun lähteenä.

Kuitujen sulatus perustuu paksunsuolen pieneliöihin, jotka pystyvät hajottamaan rehujen sulavia kuituja kuten sellulosaa ja hemisellulosaa. Hevosen kykyä kuitujen sulatukseen kuitenkin on yliarvioitu. Suuri osa tulee sellaisenaan ulos hevosen perästä.

Rasvoja on hevosen luontaisessa ruokavaliossa vain 3 - 4 % kuiva-aineesta, mutta hevonen pystyy tehokkaaseen rasvojen sulatukseen ja hyväksikäyttöön. Kilpahevosilla rasvojen käyttö säästää lihasten glykogeenivarastoja ja hidastaa veren sokeripitoisuuden laskua. Se johtaa kestävyuden paranemiseen suorituksessa. Hevonen hyötyy rasvalisästä kaikenlaisissa rasituksissa. Rypsi- ja rapsiöljyjen rasvahappokoostumusta pidetään hevoselle parhaiten sopivina. Aineenvaihdunnan sopeutuminen rasvan käyttöön energianlähteenä kestää neljästä viiteen viikkoon.

Valkuaista pitää kilpahevosen rehussa olla 11 - 13 %. Suuria valkuaispitoisuuksia kannattaa välttää, koska ne vaikuttavat nestetasapainoon lisäten kehon lämmöntuotantoa, mikä johtaa voimakkaaseen hikoiluun. Suositusten ylitys 20 - 30 prosentilla ei ole haitallista. Haitat tulevat esille vasta 50 % suuremmilla ylimäärillä. Valkuaista syytetään usein erilaisista suorituskyvyn ongelmista. Markku Saastamoinen tähdentää, ettei aina kannattaisi kuitenkaan tyytyä helpoimpaan selitykseen.

Mammu Mahlamäki

→
Jatkuu seuraavalla sivulla

Nuori hevonen – mitä pitää ottaa huomioon?



Marko Inkinen
ajelee 2-vuotiaalla Go Lucky
Fellowilla. Kuva:
Timo Mahlamäki

Ravivalmennuksessa olevat nuoret hevoset työskentelevät selvästi kevyttä työtä vaativammalla tasolla. Sen sijaan vähän liikuteltavien nuorten ratsujen tai suomenhevosten ruokinta pitää rajoittaa ylläpitotarpeeseen, etteivät ne liho liikaa. Tammavarsat ovat yleensä oriita laiskempia, joten niitä olisi syytä liikuttaa esim. juoksuttamalla ennen valmennuksen alkua. Ylipaino on pahasta sekä valmennukseen tullessa, että valmennuksen aikana.

Valmennuksen alussa, kun varsat ovat noin 1½-vuotiaita, niillä voi olla iso ikähaitari. Jo 2 – 3 kuukauden ikäero on merkittävä, vanhempi on lähes 2-vuotias, nuorempi käytännössä 1-vuotias. Heikoimmin kasvavat ja kehittyvät myöhäiskesällä ja syksyllä syntyneet, mutta on myös todettu, että eniten luustosairauksia on aikaisin keväällä (ennen toukokuuta) syntyneillä varsoilla.

Lämminveritimmat kehittyvät usein nopeammin kuin orit, mutta hevoskohtaiset erot ovat suuret. Mitä kasvuun tulee, hitaimpia ovat puoliveriset. Niiden kasvu jatkuu vielä nelivuotiaana, kun suomenhevostenkin kasvu loppuu kolmivuotiskaudella. Kaikilla roduilla ryhdin paraneminen koulutuksen ja valmennuksen tuloksena tuottaa viimeiset ”kasvusentit”. Yksilöiden väliset erot ratkaisevat hevoskohtaisesti valmennuksen ja kilpailemisen aloittamisen.

Kivennäisiä kasvuun ja luuston kestävyys

Valmennuksessa kannattaa huomioida, että varsojen luuston kivennäispitoisuus alkaa laskea noin 2 kuukauden kuluttua valmennuksen aloittamisesta, ja se jatkuu pari kuukautta ennen kuin nousu taas alkaa. Luuston kyky sopeutua valmennuksen tuottamaan lisärasitukseen on siis aluksi heikko.

Kalsiumin tarve valmennettavilla nuorilla ravihevosilla (1½ – 3v) ja ratsuhevosilla (3 – 4v) on 40 – 50 g/pv (jos aikuispaino on 500kg), mikä on 50 % enemmän kuin nykysuositukset! Viimeistään 3- 4 kuukauden kuluttua valmennuksen aloittamisesta pitää varmistaa riittävä kalsiumin saanti.

Lisäksi valmennuksen alkaessa nuoren, kasvavan hevosen verimäärä lisääntyy lihasmassan kasvun ja valmennuksen ansiosta. Silloin myös raudan tarve kasvaa.

Hidastempoinen harjoittelu valmennuksen alussa tehostaa kivennäisten pidättymistä luuhun, joka puolestaan parantaa luun lujutta. Nopeatempoinen harjoitus hidastaa luunmuodostusta ja altistaa vaurioille.

Valmennuksen edetessä nopeusharjoittelu ja suuret nopeudet (ravissa tai laukassa) kiihdyttävät luunmuodostusta ja edistävät kivennäisten pidättymistä ja luun lujittumista. Hölkässä tätä ei tapahdu, siksi hölkkäajo ei pitkän päälle riitä.

Valmennuksen aiheuttama kiihtynyt luun aineenvaihdunta ja luunmuodostus nostaa D-vitamiinin tarvetta. Hevonen muodostaa sitä auringonpaisteesta ihonsa kautta, joten aurinkoisina päivinä hevoset ulkoilevat ilman loimia.

Rasitus lisää E-vitamiinin kulutusta ja tarvetta. E-vitamiini on lihaksia suojaava antioksidantti, joka toimii yhdessä seleenin kanssa. Rasvaruokinnan yhteydessä E-vitamiini tarve myös lisääntyy. Hyvä heinä voi olla merkittävä E-vitamiinin lähde. Tärkein vitamiinitäydennys kilpahevoselle on E-vitamiini.

Kilpailupäivän ruokinta

Kilpailupäivänä hevonen ruokitaan mahdollisimman normaalisti ja tutuilla rehuilla. Tankkausta tai muuta kikkailua ei kannata harrastaa. Suorituksen ja ruokinnan välissä saisi olla 4 – 5 tuntia. Ruokinta on väkirehupainotteinen, koska suuri heinämäärä lisää lämmöntuotantoa ja sitä kautta hikoilua. Lisäksi suolisto jää liian täydeksi. Hevosen paino saisi olla kevyt ennen ravikilpailua.

Lyhyissä kuljetuksissa ei anneta syödä heinää tai muita rehuja. Pitkissä kuljetuksissa pidetään normaalit ruokintavälit ja kestot.

Vettä tarjotaan pienissä erissä suoritukseen asti. Talvella vesi saisi olla lämmintä ja kesällä haaleaa (16 asteinen vesi on hevoselle mieluisinta). Hien mukana menetetyt elektrolyytit on korvattava juottamalla elektrolyyttivalmisteita tai lisäämällä ruokaan suolaa. Kesä on kriittistä aikaa.

Kilpailun jälkeen hevonen ruokitaan vasta, kun se on täydellisesti palautunut.