



Öljy vapauttaa energiaa hitaasti, mutta tehokkaasti. Tästä hyöttyy urheiluhevonen lajista riippumatta. Kuva Minna Svartsjö

Urheiluhevonen hyöttyy rasvalisästä ruokinnassa - öljy on hitaasti vapautuvaa energiaa tiiviissä muodossa

Luonnontilassa elävä hevonen saa ravinnostaan hyvin vähän rasvaa. Villihevosten ravinnontarve ei kuitenkaan ole vertailukelpoinen nykypäivän kilpahevosten kanssa. Niiden energiantarve on suurempi ja koska voimakkaassa viljaruokinnassakin on omat haittapuolensa, rasvat ovat varteenotettava vaihtoehto energiatäydennyksen suhteen. Rasvat sisältävät energiaa yli kaksinkertaisesti muihin energianlähteisiin eli hiilihydraatteihin ja valkuaisaineisiin verrattuna.

Perinteinen kilpahevosten rehu eli kaura sisältää itsessään jo melko hyvin rasvaa, n.63 g kuiva-ainekiloa kohden. Muut viljat eivät sisällä rasvaa yhtä hyvin. Kevyessä käytössä oleva hevonen ei rasvalisää yleensä tarvitse. Kilpahevosille sopiva käyttömäärä on 3-5 dl öljyä päivässä. Pienet rasvalisät parantavat lähinnä ihon ja karvapeitteen kuntoa, muttei niillä ole fysiologista vaikutusta.

Lihasvaurioista kärsiville hevosille kasviöljyä voidaan syöttää enemmän, alkaen desilitrasta sataa elopaino kiloa kohti. Tällöin voidaan vähentää sokerin ja tärkkelyksen määrää. Iäkäs hevonen kuluttaa enemmän energiaa lämmöntuottoon, siksi sellaiselle voidaan antaa lisäenergiaksi kasviöljyä 1,5-2 dl päivässä. Imettävillä tammoilla rasvalisä nostaa maidon rasvapitoisuutta ja lisää maidontuotantoa.

Korvaamalla hiilihydraattien energiaa rasvoilla vähennetään samalla lihasten glykogeenivarastojen¹ liiallista kasvua. Kun rasva muuttuu liike-energiaksi, lihaksia vä-

syttävien sivutuotteiden syntyminen on vähäisempää kuin hiilihydraattipitoisella ruokinnalla. Mikäli energiaa vapautuu lihaksista nopeammin kuin sitä kuluu, tästä voi seurata lihasten kipeytymistä ja jäykistymistä.

Urheiluhevosen rasvalisä tulisi aloittaa jo peruskuntokaudella. Elimistön täytyy tottua käyttämään rasvaa energianlähteenä. Tällöin rasvan käyttö aerobisen rasituksen aikana tehostuu ja veren glukoositaso säilyy ylhäällä pitempään. Kuten kaikissa ruokintamuutoksissa on tapana, myös öljyyn totutus tehdään vähitellen.

Rasvat imeytyvät tehokkaasti

Rehuanalysissa rehun rasvapitoisuus ilmoitetaan raakarasvana. Se vaikuttaa rehun kokonaisenergiämäärään. Rasvat, etenkin kasvirasvat imeytyvät hevosen ohutsuolesa hyvin. Hevosella ei ole sappirakkoa, mistä syystä on ajateltu, ettei hevonen sietäisi paljoakaan rasvaa. Nykytutkimuksen valossa näyttäisi siltä, että rasvaa voisi olla 5-8 %,

jopa 10 %. Aivan kuten ihmisten ravitsemuksessa, rasvan määrä ravinnossa jakaa mielipiteitä. Ohjenuorana voisi pitää mielessä, että elimistö tarvitsee rasvaa, mutta liika on aina liikaa.

Noin 3 dl öljyä vastaa energiamäärältään hieman vajaata kiloa kauraa (joka vastaa tilavuudeltaan noin 1½ litraa). Tärkkelyspitoisia viljoja syötettäessä on omat riskinsä: ähky, kaviokuume, mahahaava sekä lihasongelmat. Liika on liikaa rasvankin suhteen. Mikäli vähän energiaa kuluttava hevonen saa ravinnostaan liikaa rasvaa, seurauksena on luonnollisesti lihominen. Liian suuret kertamäärät voivat heikentää glykogeenin varastoitumista. Siksi mahdollinen öljyilisä olisi hyvä jakaa usealle eri ruokintakerralle.

Öljyissä on eroja

Kasvirasvoja syötettäessä täytyy muistaa kohonnut E-vitamiinin tarve. Yksi desilitra kasviöljyä aiheuttaa 100-200 milligramman lisäyksen E-vitamiinin tarpeeseen. Rasvat



Hevoselle syötetään esim. rypsi-, auringonkukka- ja pellavaöljyä. Kuva Neil Williamson (CC BY-SA 2.0)

Kuva Minna Svartsjö

eivät ole merkittävästi merkittävässä määrin rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E, K) lähteitä, mutta vaikuttavat niiden imeytymiseen. Rypsiöljy sisältää D- ja K-vitamiineja. Rypsiöljystä hevonen saa itselleen välttämättömiä rasvahappoja, kuten linolihappoa ja alfa-linoleenihappoa. Öljyissä on eroja. Auringonkukkaöljy sisältää K-vitamiinin ohella alfatokoferoli-nimistä E-vitamiinia, muttei lainkaan D-vitamiinia.

Linolihappo kuuluu omega 6-rasvahappoihin ja alfa-linoleenihappo omega 3-rasvahappoihin. Näitä hevosen elimistö ei kykene muodostamaan itse. Riittävä omega 3-rasvahappojen saanti ehkäisee rasituksen ja tulehdusten aiheuttamien kudosaurioiden syntyä. Niistä on hyötyä myös limakalvojen, suoliston ja karvapeitteen kunnot. Pellava on Suomessakin viljeltävä kuitu- ja

öljykasvi. Pellavan rasvahapoista noin 60 % on omega-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa.

Olemassa on paljon erilaisia keittiömaailmasta tuttuja kasviöljyjä, mutta osa niistä on poissuljettu hevosten ruokinnasta jo hintansakin vuoksi. Öljyn puristustavalla ei ole suurta merkitystä, mutta nirsolle hevoselle kylmäpuristettu öljy voi maistua paremmin. Valittaessa sopivaa rasvalisää verrataan niiden laatua, hyötyä, säilyvyyttä sekä hintaa. Joidenkin rasvojen säilyvyys ei ole erityisen hyvä. Rasvojen hinta on painoonsa nähden suurempi kuin viljoilla, mutta on muistettava, että niissä energia on tiivistetyimmässä muodossa. Siksi ne eivät tule lopulta käytössä kovin hinnakkaita. Vaikka öljyt ovat tehokasta energiaa, rasvoja käytetään teollisissa rehuissa myös muiden ominaisuuksien vuoksi. Niitä voidaan lisätä rehuihin sitomaan pölyä, estämään raaka-aineiden seuloutumista ja toimimaan rasvaliukoisten vitamiinien kantaja-aineina.

sien vuoksi. Niitä voidaan lisätä rehuihin sitomaan pölyä, estämään raaka-aineiden seuloutumista ja toimimaan rasvaliukoisten vitamiinien kantaja-aineina.

Minna Svartsjö

1) Glykogeeni on eläinten varastoitunutta glukoosia. Glukoosi on puolestaan yksi yleisimmistä sokereista.

Lähteet ja lisälukemista:

Lillkvist, A. (2007) Ruokinnalla tuloksiin 4
Saastamoinen, M., Teräväinen, H.(toim.)
6.painos 2007, Tieto tuottamaan 119.
Hevosen ruokinta ja hoito

Beynen, A.C., Hallebeek, J.M., (2002), High-fat diets for horses.

www.hevostietokeskus.fi

www.vixen.fi, www.fneli.fi



ProHay – Kotimaista säilöheinää 20 kg pusseissa

- Helppo käsitellä
- Voi säilyttää ulkona
- Siisti käyttää
- Heinä on analysoitua
- Kätevä kisareissuilla

Hankkija



Myynti: Prohay Oy ja Hankkija-ketju

Prohay Oy • 050 379 2500 • myynti@prohay.fi • www.prohay.fi