



Hevosen ylipaino on omistajalle arka paikka

Ylipaino ja sen mukanaan tuomat ongelmat aineenvaihduntaan uhkaavat erityisesti poneja ja kylmäverisiä hevosia. Laihduttaminen pelastaa monelta terveystilanteelta – parhaisiin tuloksiin päästään kokonaisvaltaisella elämäntaparemontilla.

Hevosten lihavuus on länsimaalaisten hevosten kasvava ongelma, mistä kertoo hyvin se, että arvioiden mukaan jopa 60 prosenttia hevosista olisi ylipainoisia, lihavia tai sairaalloisen lihavia. Lihavuutta pidetään yhdestä suurimmista kuolinsyistä hevosilla: välillisesti lihavuus voi johtaa kuolemaan esimerkiksi kaviokuumeeseen tai ortopedisten ongelmien kautta.

Syynä lihavuuteen voi olla tyyppillinen yhdistelmä liikaa ruokaa ja liian vähän liikuntaa – tai vääränlainen ruokinta yhdistettynä vääränlaiseen liikuntaan. Usein ongelmana on proteiinin saannin vähäisyys ja hiilihydraattien korkea määrä, mikä voi ylläpitää tai jopa pahentaa lihavuusongelmaa, vaikka ruokamäärää pudotettaisiin rajustikin. Syynä voi olla myös liikunnan ja ruokinnan laadun riittämättömyys, hevosshieroja Miisa Wikman sanoo. Wikman on erikoistunut hevosen biomekaniikkaan ja valmennusfysiologiaan ja tarjoaa verkkokursseja hevosen laihduttamiseen. Wikmanin mukaan suurelle osalle hevosenomistajista on haastavaa arvioida luotettavasti, miten rankasti hevonen liikkuu ja kuinka paljon se syö.

Ihmisten elämässä näkyvät ilmiöt siirtyvät myös hevosmaailmaan. Liikunnan harrastaminen polarisoituu: ovat ne, jotka liikkuvat paljon ja ne, jotka eivät liiku lähes lainkaan. Sama näkyy hevosissa, joiden kohdalla on nähtävissä myös yleistyvä lemmikkihevuskulttuuri, jolloin niiden liikunnan tarpeesta ei huolehdita riittävästi. Kilpahevosilla taas pitkäkestoisien aerobisen liikunnan osuus saattaa jäädä liian vähäiseksi.

Omistajan hevostaidoilla on merkittävä vaikutus hevosen lihavuuskuntoon. Siihen vaikuttavat omistajan kyky hoitaa hevosta, hallita hevosen elämää, vaikutusmahdollisuudet ympäristöön ja ruokintaan, varallisuus ja omistajan asenteet. Seuraavaksi omistaja valitsee henkilöt, joiden neuvoja hän kuuntelee. Tallinpitäjän osaamisella ja asenteella on merkittävä vaikutus hevosten lihavuuskuntoon ja myös ympäristö ja sosiaaliset normit vaikuttavat.

Lihavuuden tunnistaminen

Hevosen kuntoluokkaa voidaan arvioida Henneken pisteytyksellä. Menetelmässä

arvioidaan useampaa kohtaa hevosen rungosta ja sen rasvapitoisuudesta. Niskan, selkärangan, kyynärän, kylkiluiden, lonkkakyhmyä ja häntäluun pisteytykset lasketaan yhteen, jolloin saadaan tietää hevosen lihavuusluokka.

Hevoset lihovat eri kohdista, kuten ihmi-setkin. Kookas heinämaha kertoo yleensä enemmän heikoista vatsalihaksista kuin lihavuudesta, ja säättömäksi tynnyriksi kuvailtu hevonen on usein lihava ja ryhdytön. Suuri vatsa voi kieliä myös sisäelinten ympärille kertyneestä rasvasta.

Katse kannattaa kääntää myös kohti hevosen kaulan ylälinjaa, sillä ihraniska on suurin yksittäinen riskitekijä kaviokuumeelle.

Painoa voidaan arvioida myös painomittanauhalla tai painolaskurilla. Mittanauha on suuntaa antava, ja tulos voi heittää useilla kymmenillä kiloilla. Puntareita on esimerkiksi hevospoliiklinikoilla.

Kun hevosen paino on arvioitu, tulee arvioida painonpudotuksen tarve ja pudotettavien kilojen määrä. Wikman kehottaa kääntymään painonpudotukseen perehtyneen eläinlääkärin puoleen laihdutustarpeen arvioinnissa.

Turvallinen tahti

Turvallinen laihdustustahti on prosentti elopainosta viikossa. Poneilla, aaseilla ja raskailla työhevosilla tahti on puoli prosenttia viikossa. Jos kuidun ja energian määrää pudotetaan alle peruskulutuksen, elimistö alkaa säästää elintoiminnoissa ja alkaa kehittyä säästöliekki-ilmio. Heinästä on suositeltavaa tehdä analyysi, jotta tiedetään, mille pohjalle hevosen ruokinta perustuu. Erityisesti sokerin määrän tulisi olla vähäinen. Liika valkuainenkaan ei ole hyväksi, sillä ylimääräinen proteiini poistuu virtsan mukana. Se osa, joka ei poistu virtsan mukana, muuttuu glukoosiksi ja käytetään energiaksi tai muutetaan rasvaksi.

Siinä missä ihminen voi paastota pitkiäkin aikoja, hevoselle paasto on hengenvaarallista. Uhkana on muun muassa hyperlipidemia, jos energiaa ja kuitua saadaan liian vähän. Rasva päätyy verenkiertoon ja sitä kautta maksaan. Seurauksena voi olla rasvamaksa tai maksakirroosi, joka on vakava tila.

Ruokinta on kokonaisuus, johon tehtävät muutokset tulisi tehdä pikku hiljaa ja varoen. Siinä missä laihduttavan ihmisen tulisi muistaa kirjata ylös kauppareissulla popsitut suklaapatukat, laihduttavan he-

vosen omistajan tulisi muistaa laskea ruokintaan mukaan myös kaikki herkkupalat, melassivedet ja mashit.

Liikunta tukee laihdutusta

Laihtumisen tueksi tulee huolehtia peruskunnan kohottamisesta. Laukkatreenit on viisasta jättää sivuun, jos hevonen on kovin lihava ja huonossa kunnossa. Peruskunnan kehittämiseen tehokkainta on hölkkä. Myös käyntitreenistä voi tehdä tehokasta: säännöllinen, reipas käyntityöskentely polttaa rasvaa ja kehittää tukirangan lihaksia, mutta ei kuluta ylipainon kuormittavia niveliä ja jänteitä liikaa.

Laihtumisen käynnistyttyä voidaan siirtyä kuntoliikuntaan, jonka tulisi olla monipuolista ja säännöllistä voimaa, notkeutta ja rytmiä kehittävää treeniä.

Lihavan hevosen laiduntamista suositellaan rajoittamaan. Rehevällä laitumella painoa voi kertyä kesän aikaa kymmeniä kiloja. PPID-hevoset (cushing) eivät saa laiduntaa, eikä sitä suositella myöskään kaviokuumeisille. Tutkimusten mukaan kuonokoppakaan ei ole varma ratkaisu asiaan, sillä ponit onnistuivat syömään myös koppa päässään.

Wikman sanoo hevosen lihavuuden olevan tutkitusti omistajille arka paikka. Laihduttaminen myös koetaan työlääksi. Hevosnomistajat saattavat myös ajatella, että laihduttaminen voi aikaansaada hevoselle esimerkiksi vatsahaavan.

Ikävä tosiasia on kuitenkin se, että hevonen laihtuu vasta sitten, kun omistajilla on oikeasti halu ja sitoutuneisuus laihduttaa hevonen, Wikman sanoo.

Artikkeli on kirjoitettu verkkoluennon pohjalta. Onko hevoseni liian tuhti? Kuinka laihduttaa turvallisesti? -luennon järjestivät SRL Häme, Hämeen hevosjalostusliitto, Teivon ravirata ja Hämeen Hevosnomistajat ry. Luennoitsijana toimi hevosen biomekaniikkaan erikoistunut hevoshieroja Miisa Wikman.

Sarianne Tähtivaara

*Tutkimuksia ja linkkejä:
Hidden in Plain Sight: Uncovering the obesogenic environment surrounding the UK's leisure horses (Furtado, Perkins Pinchbeck, McGowan, Watkins, Christley, 2021)*

https://mwhevospalvelut.files.wordpress.com/2019/12/hevosen-henneke-pisteiden-laskeminen_-mw-hevospalvelut.pdf

▼ *Ylipaino ja aineenvaihdunnalliset ongelmat uhkaavat erityisesti poneja ja kylmäverisiä hevosrotuja, jotka ovat tottuneet tulemaan toimeen niukalla ravinnolla.*





90 kiloa kevyempi

Puoliveritamma Hilppa alkoi laihtua, kun päivittäinen heinämäärä jaettiin useampaan annokseen.

Hilppa oli kaksivuotias, kun omistajakasvattaja Katja Ståhl havahtui sen lihavuuteen. Siihen saakka varsa oli ollut samankokoinen kuin muutkin ikätoverinsa, mutta pian eron alkoi huomata. Muut kasvoivat korkeutta, Hilppa leveyttä.

- Siinä vaiheessa aloin tietenkin kysellä neuvoja, että mitä teen, kun kyseessä on varsa. Monet ammattilaista sanoivat, että anna sen olla, kyllä se siitä kasvun myötä tasoittuu, Ståhl muistelee.

Laitumella Hilppa ei koskaan lihonut, saattoi jopa muutaman sentin hoikistua mittanauhan mukaan. Tammaa ohjasajettiin ja ratsukoulutus aloitettiin 3-vuotiaana, eikä edes säännöllinen liikunta ei vaikuttanut sen painoon.

Vuosi sitten Hilpan lihavuus alkoi toden teolla ahdistaa omistajaa.

- Se oli jo kerran muuttanut läskileiritar-

haan, jossa heinät syötettiin tuplaverkoista. Näillä pelailin aika paljon, mutta ei se autanut yhtään mitään. Hilppa tietenkin myös ensihätään karkasi tarhasta ja hyppäsi sellaisen 160-senttisen aidan yli kaverin luo, läski ressurkka, Ståhl nauraa.

Ståhl jatkoi laihdutusyrityksiä itsekseen, kunnes törmäsi hevosten ravitsemukseen erikoistuneen eläintieteen tohtori Elena Aution mainokseen hevostarvikeliikkeen ilmoitustaululla. Ståhl oli jo aiemmin ollut yhteydessä Hevostietokeskuksen asiantuntijoihin ja saanutkin ohjeita, mutta tallin vapaa heinäruokinta aiheutti hankaluuksia ohjeiden noudattamisessa.

- Elena oli niin sympaattinen, kun hän katsoi Hilppaa ja kysyi: "Mitä mieltä itse olet tämän lihavuustilanteesta?" Olin ihan liikuttunut, kun hän ei syyllistänyt. Vastasin, että tiedän tämän olevan ihan järkyttävän läski,

Ståhl kertoo.

Hilppa mitattiin ja sen tapa lihota analysoitiin. Tammalla oli rasvakertymiä ympäri kehoa.

- Tietystä kulmasta se ei näyttänyt niin pahalta, mutta sillä oli esimerkiksi orikaula, Ståhl kertoo rasvan sijoittumisesta.

Ruokintakertoja lisää

Ensimmäisiä kertoja Ståhl alkoi miettiä tosisaan tallin vaihtamista hevosen laihduttamisen onnistumiseksi. Moni hevosenomistaja tietää, ettei hyvästä tallipaikasta tule lähdettyä aivan heppoisin perustein, mutta nyt kyse oli nuoren hevosen terveydestä.

Uusi tallipaikka löytyi, ja Hilppa pääsi muuttamaan jo kuukauden kuluttua heinäautomaatilla varustettuun karsinaan. Heinä ja kuivaan heinään siirtyminen

◀ *Hilppa laihtui viidessä kuukaudessa 90 kiloa ja näyttää nykyisin urheiluhevosekseen. – Elena Autio käy vielä silloin tällöin tarkistamassa tammän tilanteen, sillä saatan itse sokeutua sille, Ståhl sanoo. Kuva: Jenni Usko*

osoittautuivat Ståhlin mukaan ratkaiseviksi käänteiksi Hilpan laihtumisen onnistumisessa. Heinä jaettiin viiteen päivittäiseen annokseen. Aiemmin Hilppa oli saanut aamulla tarhaan reilusti syötävää heinäverkoissa ja illalla vapaasti toisen satsin. Nyt heinää tuli päiväheiniä lisäksi vielä iltakymmeneltä, yöllä kahdelta ja aamulla kuudelta.

- Selvästi käytännössä ruokintakertoja ei ollut riittävän montaa, vaikka syömistä hidastettiin verkoilla, Ståhl uskoo.

Ståhl muistelee, ettei heinän määrää vähennetty kovinkaan paljoa, vaan muutos tapahtui nimenomaan ruokintakertojen määrässä. Esikuvattu säilöheinä vaihtui kuivaan heinään, ja uudella tallilla oli saatavilla heinästä analyysi, jonka mukaan ruokinta suunniteltiin. Kymmenen kiloa heinää osoittautui sopivaksi määräksi – kun Ståhl ajatteli lisäävänsä iltahienien määrää kilolla, tamma alkoikin polkea sitä jalkoihinsa.

- Syöntimäärä oli vähentynyt laihtumisen myötä selkeästi. Hilppa ei todellakaan aiemmin ollut hevonen, joka olisi jättänyt heinäkorttakaan syömättä! Se oli maailman nopein syöjä ja todella ahne. Tajusin, että yöllä heiniä väli ollut ehkä liian pitkä, ja sen takia Hilppa oli aamulla suorastaan hysteerinen päästessään heinille, Ståhl miettii.

Ståhl otti käyttöön St. Hippolytiltä väkirehut ja kivennäisen, jotka on suunniteltu lihomiseen taipuvaisille hevosille. Prosessin alussa Autio myös muistutti Ståhliä hevosten sisäelinten ympärille kertyvästä rasvasta, jonka palaminen ei välttämättä näy heti hevosen ulkonäössä.

- Elena sanoi myös, että muista sitten, että tämä on hevoselle raskas prosessi. Muutos vaatii energiaa.

Viisi kuukautta ja -90 kiloa

Noin 155-senttinen Hilppa painoi alussa noin 540 kiloa, ja tavoitepaino oli 470 kiloa. Kokonaisuudessaan viidessä kuukaudessa tammän paino putosi 90 kiloa. Liikuntaa ei juuri lisätty, vaan laihtuminen toteutettiin lähes pelkästään ruokinnan muutoksella. Heinän lisäksi Hilppa syö harrastehevosekseen tarkoitettua perusväkirehua, proteiinia ja kivennäistä. Ruokinta on laskettu tarkasti heinäanalyysiin ja Hilpan energiantarpeeseen perustuen.

Loppuvuodesta etujalasta löytyi lievä hankosidevamma ja takajaloista kinnerpatimuutoksia. Hilppa joutui kävelykuurille, ja niin omistaja tarpoi pakkasessa kävelylenkejä hevonen rinnallaan.

- Pelkäsin, että nytkö tämä lihavuus taas räjähtää. Mutta ei, oli niin kylmät kelit ja hevonen niin laiha, että eihän se mihinkään lihonut. Sillä meni energia itsensä lämmittämiseen.

- Eteen tuli myös kokonaan uusi ilmiö, kun Hilppa alkoi palella talvella. En ole ollut koskaan aiemmin mikään himolomittaja, mutta yhtäkkiä minusta tuli juuri sellainen. Hän siellä tärisi, että äiti, mulla ei ole rasvaa. Eipä muuten olekaan, sori! Ståhl kertoo.

Hevosen laihtuminen urheiluhevosen mittoihin on aiheuttanut muissa hevosen-

omistajissa ihmettelyä.

- Ennen vähän katsottiin, että siinä se Katja harrastelee pienen pullean hevosen kanssa. Nyt ne samat katsovat, että herran jumala, miten hieno hevonen! Se on se sama, Ståhl hymyilee.

- Suomessa harrastehevosekseen tuppaavat olemaan aika lihavia. Olen saanut pyyhkeitä siitä, että hevonen on laiha. Niin, paitsi että tämä on normaali, Ståhl muistuttaa.

Sarianne Tähtivaara

▼ *Katja Ståhlin kasvattamalle estesukuiselle tammalle alkoi kertyä painoa jo varsana. Kun toiset varsat kasvoivat korkeutta, Hilppa kasvoi leveyttä. Kuva: Mari Stendahl-Juvonen*

