

Elektrolyten

Elektrolyten zijn mineralen die worden opgelost in het bloed en weefsels van het lichaam. Ze hebben een positieve of negatieve lading en kunnen binden met een ander ion om zo een zout te maken. Elektrolyten helpen om de juiste balans aan vloeistoffen in het lichaam te behouden en zijn betrokken bij de spierfunctie en de verwerking van afval. Een tekort aan elektrolyten veroorzaakt naast uitdroging, verminderde prestaties en kan klinische problemen zoals * **Maandagziekte** verergeren.

De belangrijkste elektrolyten zijn:

- Natrium (Na)
- Chloride (Cl)
- Kalium (K)
- Magnesium (Mg)
- Calcium (Ca)

Een paard verliest dagelijks elektrolyten, door zweten en urine. Normaal gesproken worden deze verliezen gewoon weer aangevuld in het dieet. Het paard zweet tijdens inspanning om de lichaamstemperatuur te behouden en het wordt aangenomen dat 90 procent van het gewichtsverlies van het paard na training komt door zweten. Het is belangrijk dat je dit gewichtsverlies volgt en dat de vloeistoffen en elektrolyten worden vervangen, anders zal het paard slecht presteren.

Tijdens periodes van inspanning – zoals wedstrijden en training, kunnen elektrolyt verliezen aanzienlijk zijn. Vooral bij warm weer. Zelfs onder normale omstandigheden kan een paard van 500 kilogram 10 liter zweet verliezen in twee uur tijd. Dit zweet bevat 60 gram aan chloride, wat 10 procent van het totale chloride niveau in het lichaam is.

Tekenen van een tekort aan elektrolyten zijn:

- Een doffe vacht;
- Ingevallen ogen;
- Depressie;
- Lusteloosheid;
- Slechte prestaties;
- Donkerkleurige urine.

Elektrolyten kun je bijvoeren:

Een paard kan geen water vasthouden zolang er geen elektrolyten zijn, dus enkel het geven van water na het rijden zal je paard niet hydrateren. Elektrolyten moeten worden toegevoegd aan het water of voer. Het toevoegen van elektrolyten aan water om een isotonische oplossing te vormen zorgt ervoor dat zowel vocht als elektrolytverliezen worden bijgevuld en het paard wordt snel gehydrateerd. Het zal na langdurig zweten echter wel een paar dagen duren voor verliezen volledig zijn aangevuld.

Als je paard een slechte drinker is kun je elektrolyten in een kleine hoeveelheid als geconcentreerd voer geven. Daarnaast zijn er speciale pasta's op de markt. Maar let op: een te hoge dosis kan ervoor zorgen dat het paard water gaat absorberen uit de bloedvaten rond de darmen en dat kan op korte termijn de effecten van uitdroging nog erger maken.

Zorg ervoor dat je paard altijd de beschikking heeft over een zoutblok. Houd de inname in de gaten, vooral bij warm weer. Je kunt ook een eetlepel Keltisch zeezout per dag door het voer doen. Wij maken z.g. **Sole**, d.i. een veilige oplossing van 1 deel zout op 100 delen water.

Sole

Maak je in een weckpot met bij voorkeur gezuiverd water waarbij je 1/3 Keltisch zeezout doet. Hiervan neem je voor een glas water 1 theelepel van deze oplossing.



Maandagziekte

In de winter is het soms niet mogelijk om je paard regelmatig beweging te geven. En ook de robuuste buitenpaarden bewegen weinig in de modder of op een oneffen bevroren bodem. Om problemen als koliek of spierbevangenheid (ook wel tying-up of maandagziekte genoemd) te voorkomen, moet je wel de voeding aanpassen.

Maandagziekte is een ander naam voor spierbevangenheid. Dit is een aandoening van de spieren die verschillende oorzaken kan hebben. Zware fysieke inspanningen in combinatie met een verkeerde voeding is er één van. De naam maandagziekte komt van de tijd toen er nog met het trekpaard op het land gewerkt werd. De trekpaarden kregen koolhydraatrijke voeding om het zware werk aan te kunnen. In het weekend hadden ze rust maar hetzelfde koolhydraatrijke rantsoen werd gegeven. Als de paarden op maandag het zware werk hervatten, kregen ze spierproblemen.

Afvalstoffen

Wat gebeurt er nu precies? Tijdens rust wordt glycogeen, zeg maar een energiereserve die je paard uit de voeding haalt, niet verbruikt maar opgeslagen in de spieren. Dit is op zich geen slechte energiebron maar heeft als nadeel dat er bij verbruik een afvalstof vrijkomt. Als het paard dan plots zwaar begint te werken kunnen de afvalstoffen zich razendsnel ophopen in de spieren. Er treedt een verzuring van de spieren op.

De eerste symptomen van een ernstige spierbevangenheid zijn zweetuitbarstingen, een verhoogde temperatuur en harde spieren ter hoogte van de rug, het kruis en de billen. In extreme gevallen staat het paard aan de grond genageld. In zo'n geval het paard direct stalrust geven en de dierenarts laten komen.'

Voeding

Als een paard eenmaal maandagziekte heeft gehad is het voor altijd gevoeliger voor deze aandoening dan andere paarden. Een structurele aanpassing in het rantsoen is dan nodig.

Geef in ieder geval tijdens een rustperiode minder krachtvoer en meer ruwvoer dan anders. Licht verteerbare olie kan de energie uit koolhydraten deels vervangen. Door extra olie stijgt de bloedsuikerspiegel na een maaltijd minder snel, waardoor het gevaar van een stofwisselingsstoring in de spieren minder is.

Je moet wel drie tot vier weken uittrekken om de paardenmaag te laten wennen aan extra olie. Begin met een dosering van 50 tot 100 ml per dag en voer de hoeveelheid langzaam op.

Besteed daarnaast aandacht aan voldoende Vitamine E en Seleen in het rantsoen.

Deze stoffen voorkomen dat de spieren giftstoffen produceren.