



Overgewicht bij katten: alleen minder voeren is niet genoeg

Een kat wordt meestal niet in één week te zwaar. Vaak komen er langzaam een paar grammetjes bij. Minder bewegen, castratie, te veel eten en verveling kunnen allemaal meespelen. Mira helpt je om naar het hele plaatje te kijken.

Wanneer is een kat te zwaar?

Een beetje extra gewicht lijkt misschien onschuldig. Voor een kat kunnen een paar honderd gram extra alleen al veel verschil maken.

Je kunt thuis voorzichtig naar de lichaamsvorm van jouw kat kijken.

Bij een gezond gewicht:

- *kun je de ribben voelen zonder hard te drukken;*
- *zie je van bovenaf een kleine taille;*
- *hangt er niet veel vet rond de buik;*
- *kan jouw kat zichzelf goed wassen;*
- *beweegt en springt hij zonder veel moeite.*

Kun je de ribben bijna niet meer voelen? Is de taille verdwenen en wordt de buik steeds ronder? Dan kan jouw kat te zwaar zijn.

Laat bij twijfel de dierenarts naar het gewicht en de lichaamsvorm kijken.

Mira vertelt:

“Een zachte kattenbuik is heerlijk om naar te kijken. Maar onder die zachte vacht wil ik wel een gezond lijfje houden.”

Overgewicht ontstaat meestal langzaam

Een kat wordt zelden van de ene op de andere dag te zwaar.

Vaak gaat het stapje voor stapje:

- *iedere dag een paar brokjes te veel;*
- *regelmatig een extra snoepje;*
- *minder spelen;*
- *meer slapen;*
- *eten uit verveling;*
- *een lagere energiebehoefte na castratie.*

Een klein beetje te veel per dag kan na maanden of jaren zichtbaar worden op de weegschaal.

Overgewicht komt vaak voor bij katten van middelbare leeftijd. Zij zijn meestal minder druk dan jonge katten, terwijl hun portie soms hetzelfde blijft.

Wat verandert er na castratie of sterilisatie?

Na castratie of sterilisatie kan de energiebehoefte van een kat dalen.

Sommige katten krijgen tegelijkertijd meer trek. Ze willen dus meer eten, terwijl hun lichaam juist minder energie nodig heeft.

Dat is natuurlijk een lastige combinatie.

Controleer na de ingreep daarom regelmatig:

- *het gewicht;*
- *de taille;*
- *de portiegrootte;*
- *het aantal snoepjes;*
- *de hoeveelheid beweging.*

Je hoeft niet meteen veel minder te geven. Pas de portie rustig aan op basis van het gewicht en de lichaamsvorm.

Een kitten dat gecastreerd of gesteriliseerd is, blijft nog steeds een groeiend kitten. Verlaag de voeding daarom niet zomaar sterk en stap niet automatisch over op volwassen voer.

 **Mira zegt:**

“Mijn hoofd kan om een extra hapje vragen, terwijl mijn kattenlijfje eigenlijk al genoeg heeft gehad.”

Niet iedere kat stopt vanzelf met eten

Sommige katten nemen een paar hapjes en lopen daarna weg. Andere katten eten door zolang er voer in het bakje ligt.

Een bak brokken die de hele dag gevuld blijft, werkt daarom niet voor iedere kat.

Het wordt ook moeilijker om te zien:

- *hoeveel jouw kat werkelijk eet;*

- *of een andere kat mee-eet;*
- *of de eetlust verandert;*
- *hoeveel calorieën er per dag binnenkomen.*

Weeg liever één dagportie af. Verdeel deze over meerdere kleine maaltijden.

Zo krijgt jouw kat regelmatig iets te eten en houd jij beter overzicht.

Eten uit verveling

Soms eet een kat niet omdat hij honger heeft, maar omdat er niets anders te doen is.

Een voerbak is dan de spannendste plek in huis.

Voor binnenkatten is het daarom belangrijk dat er iedere dag iets te beleven valt. Je hoeft daarvoor geen compleet pretpark te bouwen.

Denk aan:

- *korte speelmomenten;*
- *een doos om in te kruipen;*
- *een plek bij het raam;*
- *een krabpaal;*
- *een klimplek;*
- *brokjes zoeken;*
- *een voerpuzzel;*
- *speeltjes afwisselen.*

Berg een deel van de speeltjes op en wissel ze regelmatig. Een oud speeltje kan na een week uit het zicht ineens weer razend interessant zijn.

Mira vertelt:

“Als ik mag jagen, zoeken en klimmen, heb ik minder tijd om voor de zekerheid voor de voerbak te gaan zitten.”

Eten door stress

Eten kan ook een reactie op spanning zijn.

Een kat kan stress ervaren door:

- *ruzie met een andere kat;*
- *te weinig rustige plekjes;*
- *harde geluiden;*
- *veranderingen in huis;*
- *verveling;*
- *een onrustige voerplek;*
- *te weinig kattenbakken;*
- *bezoek of een nieuw huisdier.*

Kijk daarom niet alleen naar het bakje. Kijk ook naar de omgeving van jouw kat.

Zorg voor:

- *veilige rustplekken;*

- *voldoende kattenbakken;*
- *aparte voerplekken;*
- *mogelijkheden om te klimmen;*
- *dagelijkse aandacht en spel;*
- *een vaste dagindeling.*

Straffen helpt niet. Jouw kat heeft ondersteuning en duidelijke gewoontes nodig.

Waarom een gezond gewicht belangrijk is

Overgewicht belast het hele kattenlichaam.

Het kan de kans vergroten op:

- *diabetes;*
- *gewrichtsklachten;*
- *moeite met bewegen;*
- *problemen met wassen;*
- *huidproblemen;*
- *urinewegproblemen;*
- *benauwdheid;*
- *een minder goede conditie.*

Bij diabetes reageert het lichaam minder goed op insuline. Overgewicht kan dit probleem versterken.

Niet iedere kat met overgewicht krijgt diabetes. De kans wordt wel groter naarmate een kat zwaarder wordt.

De lichaamsconditiescore

*Dierenartsen gebruiken vaak een score van 1 tot en met 9 om de lichaamsvorm te beoordelen. Dit heet de **body condition score**, of kortweg BCS.*

Score Betekenis

1 tot 3 Te mager

4 tot 5 Gezond gewicht

6 tot 7 Overgewicht

8 tot 9 Ernstig overgewicht

Deze score gaat niet alleen over het getal op de weegschaal. Er wordt ook gekeken en gevoeld naar de ribben, taille en buik.

Een Maine Coon en een kleine huiskat kunnen allebei gezond zijn bij een heel ander gewicht. Kijk daarom altijd naar het lichaam van de individuele kat.

Waarom beweging belangrijk is

Een kat valt meestal niet af door alleen wat extra te spelen. De voeding blijft het grootste onderdeel van een afslankplan.

Toch is beweging heel belangrijk.

Beweging helpt bij:

- het behouden van spieren;*

- *soepele gewrichten;*
- *een betere conditie;*
- *het verminderen van verveling;*
- *het ontladen van stress;*
- *het gezond gebruiken van energie.*

Korte speelmomenten werken vaak beter dan één lange sessie.

Probeer bijvoorbeeld drie tot vijf keer per dag een paar minuten te spelen. Stop terwijl jouw kat het nog leuk vindt.

Laat een kat met ernstig overgewicht rustig opbouwen. Springen en wild rennen kunnen de gewrichten extra belasten.

Mira's tip:

“Ik hoef geen kattenmarathon te lopen. Een paar korte jachtpartijtjes per dag zijn al een mooi begin.”

Alleen minder voer geven kan verkeerd gaan

Geef je plotseling veel minder van hetzelfde voer? Dan krijgt jouw kat niet alleen minder calorieën binnen, maar mogelijk ook minder eiwit, vitaminen en mineralen.

Tijdens het afvallen wil je vooral vet verliezen en zo veel mogelijk spieren behouden.

Daarom moet een afslankvoeding:

- *voldoende eiwit bevatten;*

- *compleet zijn;*
- *passen bij de caloriebehoefte;*
- *genoeg voedingsstoffen leveren;*
- *een portie geven waarmee jouw kat zich redelijk gevuld voelt.*

Laat de dierenarts helpen om een veilig streefgewicht en een passende hoeveelheid voer te bepalen.

Geef nooit zomaar de helft van de normale portie.

Een kat mag niet snel afvallen

Te snel afvallen is gevaarlijk voor katten.

Als een kat plotseling veel minder eet, kan vet zich in de lever opstapelen. Dit kan een ernstige leveraandoening veroorzaken.

Laat jouw kat daarom rustig en gecontroleerd afvallen.

Weeg hem regelmatig en houd een eenvoudig dagboek bij. Noteer bijvoorbeeld:

- *het gewicht;*
- *de dagelijkse portie;*
- *de snoepjes;*
- *de hoeveelheid beweging;*
- *veranderingen in eetlust;*
- *bijzonderheden aan de ontlasting.*

Stopt jouw kat met eten of eet hij opvallend weinig? Neem dan contact op met de dierenarts.

Natvoer kan helpen

Compleet natvoer bevat veel vocht. Daardoor is een portie vaak groter zonder dat deze automatisch veel meer calorieën bevat.

Dat kan helpen om jouw kat:

- meer vocht te geven;*
- een groter gevuld bakje te bieden;*
- langer met een maaltijd bezig te laten zijn;*
- minder calorieën per hap te geven.*

Natvoer is niet automatisch geschikt om af te vallen. Sommige soorten bevatten veel vet of calorieën.

Kijk daarom altijd naar de hoeveelheid calorieën en geef een afgewogen portie.

Brokjes kunnen ook een plek houden

Brokjes hoeven niet helemaal uit het menu te verdwijnen.

Gebruik een afgewogen hoeveelheid bijvoorbeeld:

- in een voerpuzzel;*
- als beloning;*
- tijdens een zoekspel;*
- verdeeld over meerdere kleine maaltijden;*
- in een automatische voerbak.*

Haal de gebruikte brokjes uit de dagelijkse portie. Geef ze niet extra boven op de normale maaltijden.

Verstop brokjes alleen op veilige, schone plekken waar jouw kat ze ook werkelijk kan vinden.

Vergeet de snoepjes niet

Een paar snoepjes lijken misschien weinig. Toch kunnen ze bij een kleine kat snel aantikken.

Ook likpasta, melk, restjes vlees en hapjes van tafel leveren calorieën.

Spreek binnen het gezin af:

- *wie de kat voert;*
- *hoeveel snoepjes hij krijgt;*
- *wanneer hij iets extra's krijgt;*
- *waar de dagelijkse portie wordt bewaard.*

Je kunt een deel van de normale brokjes als beloning gebruiken. Zo krijgt jouw kat wel een extra momentje, maar niet automatisch extra calorieën.

♥ Mira zegt:

“Als iedereen mij één snoepje geeft, heb ik aan het einde van de dag misschien wel een hele maaltijd bij elkaar gesmiespeld.”

Van onbeperkt voer naar vaste porties

Is jouw kat gewend aan een bakje dat altijd vol is? Verander dit dan rustig.

Een mogelijke aanpak:

1. *Meet eerst een paar dagen hoeveel jouw kat werkelijk eet.*

2. *Weeg daarna één passende dagportie af.*
3. *Verdeel deze over meerdere kleine maaltijden.*
4. *Gebruik een deel voor zoekspelletjes of een voerpuzzel.*
5. *Houd het gewicht en gedrag goed bij.*

Doe dit bij een kat met overgewicht bij voorkeur samen met de dierenarts. Zo weet je dat de portie veilig en compleet blijft.

Meerdere katten in huis

Afvallen wordt extra lastig wanneer katten uit elkaars bakjes eten.

Je kunt dan:

- *de katten apart voeren;*
- *de bakjes na de maaltijd weghalen;*
- *verschillende voerplekken gebruiken;*
- *tijdens het eten toezicht houden;*
- *een voerbak gebruiken die alleen voor één kat opent.*

Zo voorkom je dat de kat op dieet na zijn eigen maaltijd ook nog het bakje van zijn huisgenoot controleert.

Veelgestelde vragen

Waarom komt mijn kat aan na de castratie?

Na castratie of sterilisatie kan het lichaam minder energie nodig hebben. Tegelijkertijd kan de eetlust toenemen.

Controleer daarom de portie, het gewicht en de hoeveelheid beweging.

Mag ik brokjes de hele dag laten staan?

Dat werkt niet voor iedere kat.

Bij een kat die te zwaar wordt, geven afgewogen porties meer overzicht. Verdeel de dagportie over meerdere kleine maaltijden.

Helpt spelen bij afvallen?

Ja, maar voeding blijft het belangrijkste onderdeel.

Spelen helpt vooral om spieren te behouden, stress te verminderen en verveling tegen te gaan.

Moet ik gewoon minder gaan voeren?

Niet zonder plan.

Een kleinere portie kan ook minder eiwit, vitaminen en mineralen betekenen. Laat berekenen hoeveel jouw kat veilig mag eten en kies zo nodig voeding die bij afvallen past.

Waarom mag mijn kat niet snel afvallen?

Een kat die plotseling weinig eet of snel afvalt, kan ernstige leverproblemen krijgen.

Afvallen moet daarom langzaam en onder begeleiding gebeuren.

Is droogvoer altijd verkeerd bij overgewicht?

Nee.

Kijk naar het aantal calorieën, de hoeveelheid eiwit en de dagelijkse portie. Een kleine, afgewogen hoeveelheid brokken kan prima worden gebruikt.

Is natvoer altijd beter om af te vallen?

Niet automatisch.

Natvoer bevat veel vocht en kan daardoor helpen met een gevuld gevoel. Sommige soorten zijn alsnog calorierijk. De samenstelling en portie blijven belangrijk.

Mijn kat blijft bedelen. Heeft hij dan honger?

Niet altijd.

Bedelen kan ook een gewoonte zijn of een vraag om aandacht. Bied een kort spelletje, een knuffelmoment of een zoekopdracht aan.

Blijft jouw kat opvallend hongerig of verandert dit plotseling? Bespreek dit dan met de dierenarts.

Wat mag je onthouden?

Overgewicht heeft meestal meer dan één oorzaak.

- 1. Na castratie kan de energiebehoefte dalen.*

2. *Niet iedere kat stopt vanzelf met eten.*
3. *Verveling en stress kunnen extra eetgedrag veroorzaken.*
4. *Voeding moet voldoende eiwit en andere voedingsstoffen blijven leveren.*
5. *Beweging helpt spieren behouden.*
6. *Snoepjes en kleine extraatjes tellen ook mee.*
7. *Afvallen moet langzaam en veilig gebeuren.*
8. *Laat een afslankplan controleren door de dierenarts.*

 Mira's boodschap:

“Een kat laten afvallen draait niet om een leeg bakje. Het draait om passende porties, fijne beweging, minder verveling en heel veel liefdevolle aandacht. Zo werken we samen aan een gezond en gelukkig poezenlijf.”