



Voeding voor een oudere kat: wat heeft jouw senior nodig?

Een oudere kat verandert. Hij beweegt misschien wat minder, slaapt wat meer en kan anders gaan eten. Toch heeft niet iedere senior dezelfde voeding nodig. Mira helpt je om goed naar jouw oudere poezenkind te kijken.

Wanneer is een kat senior?

Een kat wordt meestal vanaf ongeveer zeven jaar een senior genoemd.

Dat betekent niet dat hij vanaf zijn zevende verjaardag opeens oud is. Veel katten van zeven, acht of negen jaar rennen, spelen en klimmen nog volop.

Vanaf ongeveer twaalf jaar verandert het lichaam vaak duidelijker. Daarom kun je oudere katten grofweg in twee groepen verdelen:

- **Van 7 tot ongeveer 12 jaar:** de kat heeft vaak minder calorieën nodig.
- **Vanaf ongeveer 12 jaar:** de kat kan juist meer energie en extra ondersteuning nodig hebben.

Deze leeftijden zijn geen harde grenzen. De gezondheid, lichaamsbouw en activiteit van jouw kat vertellen veel meer dan alleen het getal op zijn verjaardag.

 **Mira vertelt:**

“Een senior is niet automatisch een oude slome kat. Sommige oudere poezenkinderen gedragen zich nog steeds alsof ze drie zijn!”

Van zeven tot ongeveer twaalf jaar

Veel katten worden in deze periode iets rustiger.

Ze slapen meer, spelen soms korter en verbruiken daardoor minder energie. Blijft de hoeveelheid voer hetzelfde? Dan kan het gewicht langzaam omhooggaan.

Let daarom goed op:

- de grootte van de porties;*
- het aantal snoepjes;*
- de hoeveelheid beweging;*
- de taille van jouw kat;*
- veranderingen in het gewicht.*

Geef niet automatisch veel minder voer omdat jouw kat senior wordt. Kijk eerst of hij werkelijk aankomt.

Een actieve kat van negen jaar kan meer nodig hebben dan een rustige kat van zeven jaar.

Vanaf ongeveer twaalf jaar

Bij oudere senioren kan het lichaam voeding minder goed opnemen.

Jouw kat eet dan misschien dezelfde hoeveelheid als altijd, maar haalt er minder energie en voedingsstoffen uit. Hierdoor kan hij langzaam afvallen.

Ook kan een oudere kat:

- *minder goed ruiken;*
- *minder trek hebben;*
- *moeite krijgen met kauwen;*
- *last krijgen van zijn gewrichten;*
- *sneller misselijk zijn;*
- *gevoeliger worden voor ziekten.*

Een kat van vijftien jaar heeft daarom vaak iets anders nodig dan een kat van acht jaar.

Mira's tip:

“Bij een oudere kat kijk je niet alleen naar hoeveel er in het bakje gaat. Kijk ook goed naar zijn gewicht, spieren en gedrag.”

Waarom kan een oudere kat afvallen?

Vanaf ongeveer twaalf jaar kunnen sommige katten eiwit en vet minder goed verteren.

Vet levert veel energie. Eiwit helpt om de spieren sterk te houden. Als het lichaam deze voedingsstoffen minder goed opneemt, kan jouw kat gewicht en spiermassa verliezen.

Een oudere kat kan dan baat hebben bij:

- *iets grotere porties;*
- *meer kleine maaltijden;*

- *energierijker voer;*
- *goed verteerbaar voer;*
- *smakelijk natvoer;*
- *voeding met voldoende eiwit.*

Verhoog niet zomaar flink de hoeveelheid. Laat een oudere kat die afvalt altijd eerst nakijken door de dierenarts.

Afvallen kan namelijk ook komen door:

- *gebitsproblemen;*
- *nierproblemen;*
- *een te snel werkende schildklier;*
- *diabetes;*
- *darmproblemen;*
- *pijn;*
- *misselijkheid;*
- *andere ziekten.*

Minder eten is niet gewoon 'ouderdom'

Een oudere kat mag wat rustiger worden. Maar langdurig minder eten, afvallen of spierverlies hoort niet zomaar bij oud worden.

Let op veranderingen zoals:

- *eten laten staan;*
- *langzamer eten;*

- *alleen saus oplikken;*
- *brokjes uit de bek laten vallen;*
- *veel meer drinken;*
- *vaker plassen;*
- *overgeven;*
- *diarree;*
- *verstopping;*
- *zich vaker verstoppem;*
- *minder goed springen;*
- *een onverzorgde vacht.*

Zie je zulke veranderingen? Bespreek ze dan met de dierenarts.

 ***Mira zegt:***

“Oudere katten zijn soms heel goed in het verbergen van klachten. Daarom hebben ze mensen nodig die extra goed kijken.”

Eiwit blijft belangrijk

Vroeger werd vaak gedacht dat iedere oudere kat minder eiwit moest krijgen om de nieren te beschermen.

Voor een gezonde senior is dat niet automatisch nodig.

Eiwit helpt juist bij het behouden van spieren. Een oudere kat die te weinig goed bruikbaar eiwit binnenkrijgt, kan sneller spiermassa verliezen.

Bij Poezenliefde kijken we daarom graag naar voeding met voldoende eiwit uit herkenbare bronnen, zoals:

- *kip;*
- *rund;*
- *vis;*
- *ei;*
- *hart;*
- *andere duidelijk genoemde dierlijke ingrediënten.*

Heeft jouw kat een nierziekte, leverziekte of andere aandoening? Dan kan aangepaste voeding nodig zijn. Volg in dat geval het advies van de dierenarts.

Geef niet op eigen initiatief eiwitarme dieetvoeding aan een gezonde senior.

Let niet alleen op het gewicht

Een kat kan op de weegschaal bijna hetzelfde blijven, maar toch spieren verliezen.

Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer spiermassa verdwijnt en er vet voor in de plaats komt.

Voel daarom regelmatig rustig over het lichaam van jouw kat.

Let vooral op:

- *de ruggengraat;*
- *de schouders;*
- *de heupen;*
- *de achterpoten;*

- *de taille.*

Worden de botten duidelijker voelbaar? Lijken de achterpoten dunner? Kan jouw kat minder goed springen? Dan kan hij spiermassa verliezen.

Bespreek zulke veranderingen met de dierenarts.

Houd de spieren in beweging

Goed eten helpt om de spieren te onderhouden. Beweging is minstens zo belangrijk.

Een oudere kat hoeft geen wilde sprintjes door het hele huis te trekken. Kleine beetjes beweging tellen ook mee.

Denk aan:

- *een paar keer per dag kort spelen;*
- *rustig achter een hengeltje aan lopen;*
- *brokjes zoeken;*
- *op een lage verhoging stappen;*
- *een klein stukje traplopen;*
- *naar verschillende rustplekken wandelen.*

Pas het huis aan wanneer springen moeilijker wordt.

Je kunt bijvoorbeeld gebruiken:

- *een opstapje bij de bank;*
- *een laag krukje bij het bed;*
- *een loopplank;*

- een kattenbak met een lage instap;
- voer en water op een makkelijk bereikbare plek.
-

Mira vertelt:

“Ook een rustig wandelingetje naar mijn favoriete zachte kleedje telt. Iedere beweging helpt mijn spieren een beetje.”

Is speciaal seniorvoer nodig?

Niet altijd.

Het woord ‘senior’ op een verpakking vertelt niet precies wat er in het voer zit. Het ene seniorvoer bevat minder calorieën. Het andere is juist zachter, energierijker of aangepast voor een bepaalde gezondheidssituatie.

Voer met minder calorieën kan passen bij een kat van acht jaar die te zwaar wordt.

Voor een magere kat van vijftien jaar kan zo’n caloriearm voer juist minder geschikt zijn.

Kijk daarom niet alleen naar het woord ‘senior’. Kijk ook naar:

- de calorieën;
- de hoeveelheid eiwit;
- de eiwitbronnen;
- het vetgehalte;
- de hoeveelheid vocht;
- of het compleet kattenvoer is;

- *de gezondheid van jouw kat.*

Het beste voer is het voer dat bij jouw eigen senior past.

Vocht wordt steeds belangrijker

Oudere katten drinken niet altijd genoeg. Tegelijkertijd komen nier- en urinewegproblemen vaker voor naarmate katten ouder worden.

Vochtrijk voer kan helpen om de dagelijkse vochtinname te verhogen.

Natvoer bestaat voor een groot deel uit vocht. Brokjes bevatten veel minder vocht.

Bij Poezenliefde zien we daarom graag dat een senior dagelijks natvoer of andere complete, vochtrijke voeding krijgt.

Een algemene richtlijn voor de totale vochtinname is:

- *minimaal ongeveer 30 milliliter per kilo lichaamsgewicht;*
- *liever ongeveer 40 tot 60 milliliter per kilo.*

Het vocht uit het voer en het gedronken water tel je bij elkaar op.

Dit is een algemene richtlijn. Een kat met een medische aandoening kan een andere behoefte hebben.

Zo help je een senior meer vocht binnen te krijgen

Je kunt bijvoorbeeld:

- *dagelijks compleet natvoer geven;*
- *een klein beetje lauwwarm water door het natvoer mengen;*
- *meerdere waterbakjes neerzetten;*

- *brede, lage drinkbakken gebruiken;*
- *water op rustige plekken aanbieden;*
- *een drinkfontein proberen;*
- *water niet direct naast de kattenbak zetten.*

Maak de waterbakken dagelijks schoon en geef vers water.

Drinkt jouw oudere kat plotseling veel meer dan normaal? Laat hem dan controleren door de dierenarts. Veel drinken kan een teken zijn van een gezondheidsprobleem.

Hoe vaak geef je een oudere kat eten?

Veel senioren vinden meerdere kleine maaltijden prettiger dan één of twee grote maaltijden.

Kleine maaltijden kunnen helpen wanneer jouw kat:

- *snel misselijk wordt;*
- *minder trek heeft;*
- *moeite heeft met grote porties;*
- *gewicht moet aankomen;*
- *medicijnen rond etenstijd krijgt.*

Verdeel de dagelijkse hoeveelheid bijvoorbeeld over drie tot vijf kleine momenten.

Warm natvoer eventueel heel licht op. Voer op kamertemperatuur ruikt sterker en kan daardoor aantrekkelijker zijn.

Zorg dat het voer nooit heet is.

Weeg jouw senior regelmatig

Gewichtsverlies is bij oudere katten soms het eerste teken dat er iets verandert.

Weeg jouw senior daarom ongeveer iedere twee tot vier weken. Gebruik steeds dezelfde weegschaal en weeg zo veel mogelijk op hetzelfde moment.

Schrijf het gewicht op in een eenvoudig dagboekje.

Noteer eventueel ook:

- hoeveel je kat eet;*
- hoeveel hij drinkt;*
- of hij overgeeft;*
- hoe de ontlasting eruitziet;*
- hoe actief hij is;*
- welke medicijnen hij krijgt.*

Zo vallen kleine veranderingen sneller op.

Een paar honderd gram verschil lijkt misschien weinig. Voor een kat kan dat wel een belangrijk deel van zijn lichaamsgewicht zijn.

Mira's tip:

“Wacht niet tot je met je ogen ziet dat een kat mager wordt. De weegschaal merkt kleine veranderingen vaak eerder op.”

Hoe weet je of de portie past?

Kijk niet alleen naar de voertabel op de verpakking. Dat is een beginpunt, geen persoonlijke waarheid voor iedere kat.

Let op:

- *Blijft het gewicht stabiel?*
- *Kun je de ribben voelen zonder hard te drukken?*
- *Heeft jouw kat van bovenaf een kleine taille?*
- *Blijven de spieren rond de rug en achterpoten stevig?*
- *Heeft jouw kat genoeg energie?*
- *Eet hij met plezier?*

Komt jouw kat aan? Dan kunnen de portie, tussendoortjes of hoeveelheid beweging worden aangepast.

Valt hij af? Laat hem dan eerst nakijken voordat je alleen maar meer voer geeft.

Regelmatige controle bij de dierenarts

Een oudere kat laat pijn of ziekte niet altijd duidelijk zien.

Laat een senior daarom regelmatig controleren. Bespreek met de dierenarts hoe vaak dat voor jouw kat nodig is.

Bij zo'n controle kan worden gekeken naar:

- *het gewicht;*
- *de spiermassa;*
- *het gebit;*
- *het hart;*

- *de gewrichten;*
- *bloed en urine;*
- *veranderingen in eten en drinken.*

Vroege veranderingen zijn vaak makkelijker te behandelen dan problemen die al lang bestaan.

Veelgestelde vragen

Vanaf welke leeftijd is mijn kat senior?

Meestal vanaf ongeveer zeven jaar.

Rond twaalf jaar verandert de behoefte vaak opnieuw. Kijk daarom niet alleen naar de leeftijd, maar vooral naar de gezondheid en lichaamsconditie.

Moet ik automatisch overstappen op seniorvoer?

Nee.

Kijk eerst naar wat jouw kat nodig heeft. Een gewone complete volwassen voeding kan soms beter passen dan voer waarop 'senior' staat.

Heeft een senior minder calorieën nodig?

Een kat tussen zeven en ongeveer twaalf jaar heeft vaak minder calorieën nodig doordat hij rustiger wordt.

Vanaf ongeveer twaalf jaar kunnen sommige katten voeding minder goed opnemen. Zij hebben soms juist meer calorieën nodig.

Heeft een oudere kat minder eiwit nodig?

Een gezonde oudere kat heeft voldoende eiwit nodig om zijn spieren te behouden.

Beperk eiwit alleen wanneer de dierenarts dit voor een medische aandoening adviseert.

Mijn oudere kat wordt magerder terwijl hij normaal eet. Hoe kan dat?

Het lichaam kan voeding minder goed gaan opnemen. Gewichtsverlies kan ook een teken zijn van ziekte.

Laat jouw kat daarom controleren voordat je alleen de portie vergroot.

Hoe vaak moet ik mijn senior wegen?

Ongeveer iedere twee tot vier weken is een fijne richtlijn.

Gebruik steeds dezelfde weegschaal en schrijf het gewicht op.

Mijn senior eet minder. Is dat normaal?

Een kleine verandering kan voorkomen. Structureel minder eten of afvallen hoort altijd met de dierenarts besproken te worden.

Wacht niet te lang wanneer jouw kat maaltijden blijft weigeren of zich anders gedraagt.

Wat mag je onthouden?

Niet iedere senior heeft hetzelfde nodig.

1. *Van zeven tot ongeveer twaalf jaar worden veel katten sneller te zwaar.*
2. *Vanaf ongeveer twaalf jaar kunnen katten juist gewicht en spieren verliezen.*
3. *Een gezonde senior heeft voldoende eiwit nodig.*
4. *Vocht en natvoer worden steeds belangrijker.*
5. *Kleine, regelmatige maaltijden kunnen prettig zijn.*
6. *Beweging helpt de spieren sterk te houden.*
7. *Weeg jouw senior iedere twee tot vier weken.*
8. *Laat onverklaarbaar gewichtsverlies altijd onderzoeken.*

 Mira's boodschap:

“Een oudere kat heeft misschien een iets rustiger tempo, maar verdient nog net zo veel aandacht. Kijk naar zijn eetlust, voel voorzichtig aan zijn lijfje en geniet van ieder zacht kopje dat je van hem krijgt.”