

Ruokinnan vaikutus koiran suorituskykyyn

Suomentanut ja lyhentänyt Antti Nurmi

Alkuperäinen artikkeli "Nutrition Strategies for Optimal Performance (Some Surprising Findings) on julkaistu the Retriever Journal lehdessä (RJ, Volume VIII, number 1, Nov/Dec 2002). Aineisto perustuu Dr.Arleigh Reynoldsin Purinan järjestämässä seminaarissa pitämään esitelmään ja artikkelin on kirjoittanut Mike Lardy..

Mike Lardy on yksi kaikkien aikojen menestyksekkäimmistä noutajien ammattikouluttajista USA:ssa. Hän on urallaan kouluttanut yli 60 käyttövaliota (FTC) ja voittanut USA:n mestaruuden ennätykselliset kuusi kertaa.

Dr. Reynolds on koulutukseltaan eläinlääkäri ja hän on väitellyt ravitsemusopista ja biokemiasta v. 1992. Dr. Arleigh Reynolds asuu Alaskassa ja hän on suorittanut pitkäjänteistä tutkimusta ravitsemuksen vaikutuksesta vetokoirien suorituskykyyn. Hän on itsekin innokas vetokoiraharrastaja ja hän on voittanut mm. Kansainvälisen vetokoiraliiton mestaruuden v. 1998.

Johdanto

Dr. Reynoldsin tekemät tutkimukset havaintoineen perustuvat arktisilla vetokoirilla tehtyihin kokeisiin. Hänen mielestään saavutettuja ruokintatuloksia voidaan hyvin soveltaa kokeissa ja metsällä käyviin noutajiin. Eniten oikeanlaisesta ja -aikaisesta ruokinnasta hyötyvät koirat toimiessaan useamman päivän yhtäjaksoisessa metsästyksessä esimerkiksi kanalinnustuksessa ylösajavana koirana tai vesilintujahdissa. Erityisen tärkeitä tekijöitä ovat ruoan laatu, ruokinnan oikea ajoittaminen, rasituksen jälkeinen energiavarojen täydentäminen sekä riittävän veden saannin varmistaminen.

Korkealuokkainen ruoka

Reynoldsin tekemien tutkimusten mukaan työkoirille kannattaa syöttää korkean rasva- sekä proteiinipitoisuuden omaavaa ruokaa. Tällainen ruokavalio kehittää koiran ruoansulatusta käyttämään rasvaa polttoaineena ja samalla säästämään rajoitettuja hiilihydraattivarastoja (glykogeenia). Jatkuva rasvaisen ruoan syöttäminen voi parantaa koiran rasvanpolttokykyä jopa 30%. Tästä seuraa, että tällaisella ruokavaliolla oleva koira jaksaa työskennellä huomattavasti pidempään kuin hiilihydraattipitoista ruokaa syövä koira. Kokeiden mukaan rasvapitoista ravintoa syövät koirat pystyvät myös paremmin sopeutumaan kovaan fyysiseen harjoitteluun. Tästä syystä koiralle tulisi antaa korkealuokkaista ruokaa myös lepokautena, joskin pienempiä annoksia!

Erään toisen tutkimuksen mukaan ruokavalion proteiinipitoisuudella on huomattava merkitys rasituksessa tapahtuviin koiran lihasvaurioihin. Vetokoirat, jotka söivät 32 % proteiinia sisältävää ruokaa säästyivät 12 viikon harjoitusjakson aika tyystin ilman vammoja. Sen sijaan 24 % proteiinia sisältävää ruokaa saaneista koirista viidennes ja vain 18 % proteiinia sisältävää ruokaa nauttineista koirista kaikki saivat jonkinasteisia lihasvammoja. Proteiinin vaikutusmekanismia ei vielä täysin tunneta. Yhteenvetona Reynolds suosittaa, että työtätekeville koirille tulisi syöttää "premium laadun" ruokia, jotka sisältävät 20-30 % rasvaa ja 27-35 % proteiinia. Hän myös varoittaa antamasta tällaisen ruoan ohella lisävitamiineja ja -mineraaleja, jotka pahimmillaan voivat johtaa

vakaviinkin seurauksiin. Hän kertoi esimerkkinä tapauksen, jossa liiallinen lihan lisääminen sekoitti koirien kalkki/ fosforitasapainon aiheuttaen vetokoirille rannemurtumia.

Ruokinnan ajoittaminen

Kaikkein hätkähdyttävien vetokoirilla tehdyistä tutkimuksista oli havainto, jonka mukaan 24 tuntia ennen rankaa ajoa ruokittujen koirien suorituskyky oli kaksinkertainen verrattuna kolme, kuusi ja yhdeksän tuntia ennen rasiitusta ruokittuihin koiriin. *(Varmaankin useimmat meistä ovat tottuneet ruokkimaan noutajansa aamulla ennen jahtia tai koetta, suomentajan huomautus).* Reynoldsin mukaan tähän tulokseen on löydetty ainakin kaksi syytä: Ensinnäkin koiran, jonka ruoansulatuselimet ovat tyhjä, biomekaniikka toimii parhaiten. Toisin sanoen koira on paremmin valmistautunut fyysiseen rasitukseen. Mahalaukussa oleva ruoka ärsyttää ruoansulatuselimiä, mikä voi näkyä esimerkiksi koiran löysänä ulosteena tai jopa verisenä ripulina jo muutaman tunnin rankan jahtin jälkeen. *(Ainakin suomentajalla on tästä omakohtaisia kokemuksia!).*

Toinen vaikuttava tekijä löytyy biokemiasta: Syöminen aiheuttaa insuliinipiikin koiran verenkierrassa ja tämä puolestaan haittaa rasvan palamista. Koska rasva on pääasiallinen energialähde, niin koira kärsii tällöin energian vajauksesta! **Näiden havaintojen perusteella koira ei pitäisi koskaan ruokkia aamulla ennen rankkaa harjoitusta tai metsästystä!**

Miten sitten pitäisi toimia, kun ollaan koiran kanssa metsällä useita päiviä? Reynoldsin mukaan koira tulisi ruokkia kerran päivässä jahtin jälkeen. Rasituksen jälkeen on muistettava antaa koiran levätä noin tunnin ajan ennen ruokintaa.

Energiavarastojen täydentäminen rasituksen jälkeen

Glukoosi (sokeri), lihasten ja aivojen polttoaine, on varastoitunut glykokeenina sekä lihaksistoon että maksaan. Glykokeeni on helposti hyödynnettävissä oleva polttoaine ja varastot voivat helposti kulua loppuun rasituksen seurauksena. Kun koira käytetään rankkaan metsästykseen useana peräkkäisenä päivänä, niin normaali ruokinta ei pysty palauttamaan glykokeenin määrää normaalille tasolle. Tämän seurauksena energiavarastot ja koiran suorituskyky laskevat päivä päivältä. Tutkimuksissa on selvinnyt, että välittömästi rasituksen jälkeen suoritettu hiilihydraattitankkaus palauttaa glykokeenitasoa 50 % alkuperäisestäään jo neljässä tunnissa ja lähes ennalleen vuorokauden kuluessa. Normaalin ruokinnan avulla palautuminen on vain noin 75-80 % vuorokauden kuluttua.

Mikä sitten avuksi? Reynolds suosittelee koiralle annettavaksi liuosta, joka sisältää maltodekstriiniä liuotettuna kylmään veteen. Noin 30-kiloiselle koiralle sopiva annos on 50 g maltodekstriiniä liuotettuna noin 3 dl vettä. *(Kirjoittajan huomautus: Koiran palautumisesta ja maltodekstriinin käytöstä oli hyvä kirjoitus Koiramme -lehdessä v.2001. Maltodekstriini on veteen helposti liukenevaa valkoista, hajutonta ja mautonta jauhetta, jota voi ostaa hyvin varustetuista urheiluun tarkoitettuja lisäravinteita myyvistä liikkeistä. Itse ostin sitä Keminmaan Prismasta).* Maltodekstriiniä voi antaa koiralle kesken päivääkin lepotaukojen aikana.

Nestetasapaino

Janoisesta, väsyneestä ja kuumissaan olevasta koirasta ei ole paljon iloa metsällä. Aluksi vainu tuntuu häviävän ja lopuksi myös into etsiä riistaa. Yleensä metsästyskoirat löytävät vettä itsekin jahdin aikana, mutta joskus kuivina syksyinä esimerkiksi kanalinnustuksessa koira saattaa kärsiä vedenpuutteesta. Kannattaa varautua tähänkin asiaan pitämällä koira varten pientä vesimäärää mukana. **Koiralle ei missään tapauksessa saa antaa ihmisille tarkoitettuja elektrolyyttejä (suoloja) sisältäviä urheilujuomia!** Koirahan ei menetä elektrolyyttejään hikoillessaan kielensä kautta kuten ihminen ja suolojen antaminen voi päinvastoin lisätä koiran vedentarvetta!

Yhteenveto

Artikkelin suositukset voidaan kiteyttää seuraavaan esimerkkiin. Olkoon kyseessä usean päivän mittainen kanalintujahti, jossa koira käytetään riistan etsimiseen ja ylösajoon. Vaikka optimaalinen väli ruokinnan ja rasituksen välillä olisikin 24 tuntia niin usean päivän jahdeissa joudutaan turvautumaan seuraavaan kompromissiin:

- q Koira ruokitaan ensimmäistä jahtipäivää edeltävänä aamuna ja sen jälkeen ennen jahtia koiralle tarjotaan vain raikasta vettä (ruokinnan ja rasituksen väli on 24 tuntia).
- q Välittömästi ensimmäisen jahtipäivän päätyttyä koiralle juotetaan liuosta, joka sisältää n. 50 g maltodekstriiniä liuotettuna 3 dl vettä. Juoma voidaan tehdä houkuttelevammaksi liottamalla siihen hyppysellinen koiranmuonaa. Paras teho saadaan, jos juoma annetaan 0,5 tunnin sisällä rasituksen päättymisestä.
- q Koira ruokitaan tunnin levon jälkeen korkealuokkaisella ruoalla, jonka proteiinipitoisuus on välillä 27-35 % ja rasvapitoisuus 20-30 % (koira ruokitaan siis vain kerran vuorokaudessa optimaalisen suorituskyvyn ylläpitämiseksi, ruokinnan ja rasituksen väli yritetään pitää mahdollisimman suurena).
- q Vettä pidetään koko ajan saatavilla.
- q Samalla tavoin jatketaan muinakin jahtipäivinä.