

Nachhaltiges Abnehmen

Gewichtsreduktion bei Hund & Mensch

Von Dr. Hans Mosser

Ist Übergewicht oder Fettleibigkeit bei meinem Hund vernachlässigbar? Sinkt nicht seine Lebensqualität, wenn ich ihn beim Fressen einschränke? Wie kann ich nachhaltiges Abnehmen erreichen, nicht nur bei meinem Hund ...? Welche Antworten die Wissenschaft dazu anbieten kann, erklärt WUFF-Herausgeber Dr. Hans Mosser.



men

Foto: everydoghasastory

Fettleibigkeit gilt heute als eines der großen – ungelösten – Probleme im Gesundheitswesen (Raubenheimer 2015). Dass die Rate an Übergewicht und Fettleibigkeit trotz zahlreicher Abnehm-Programme stetig ansteigt, zeigt deren Unvermögen. Und es zeigt, dass neue Lösungsstrategien gefunden werden müssen. Bloße Energiereduktion durch Nahrungseinschränkung ist – allein für sich genommen – für Viele mangels Nachhaltigkeit keine Option mehr. In diesem Artikel wird es um zwei Aspekte gehen:

1. die gesundheitlichen Auswirkungen von Übergewicht und Fettleibigkeit auf Körper und Psyche, auf Lebensdauer und Lebensqualität von Menschen und Hunden – dies, um eine Grundmotivation zu schaffen für den folgenden Punkt, nämlich
2. ein praktikables sinnvolles – also wirklich nachhaltiges – Abnehmen unter Beibehaltung der Lebensqualität. Auch hier gilt die grundsätzliche Strategie, wie sie im Folgenden vorgestellt wird, für Menschen und Hunde gleichermaßen.

Beide Aspekte werden anhand wissenschaftlicher Studien mit genauer Angabe der Quellen (siehe Literaturkasten am Ende des Artikels) abgehandelt, sodass Sie die eine oder andere Studie selbst nachlesen können.

Krankheit als Ursache ausschließen!

Klar und eindeutig hervorzuheben ist hier nochmals, dass medizinische Ursachen ausgeschlossen werden müssen, wie dies schon im vorigen WUFF genau beschrieben wurde. Ist eine Gesundheitsstörung als Ursache ausgeschlossen, kann man beginnen, das Problem selbst oder – oft besser – mit Hilfe eines Tierarztes und/oder Hundetrainers zu behandeln.

Eingeschränkte Lebensqualität

Die Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit sind beim Hund weitgehend ident mit denen beim Menschen (German 2006, Lawler 2008, Raffan 2013).



Foto: didesign

Lassen sie eine Gesundheitsstörung als Ursache von Übergewicht ausschließen.

Dazu gehören Funktionsstörungen im Stoffwechsel- und im Hormonsystem, negative Folgen auf das Herz-Kreislaufsystem, Einschränkungen im Bewegungssystem und vermehrtes Auftreten von Tumoren. Das Ausmaß der Folgen korreliert mit dem Grad des Übergewichts bzw. der Fettleibigkeit (wie man Übergewicht/Fettleibigkeit bei seinem Hund selbst bestimmen kann, siehe WUFF 9/2018).

Dass es bei Übergewicht orthopädische Probleme geben kann, ist aufgrund der andauernden größeren Belastung der Gelenke und der Wirbelsäule leicht zu verstehen. Auch auf das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel (z.B. Bauchspeicheldrüse, Galle) sind die Folgen meist bekannt – am häufigsten Diabetes. Interessant ist, dass es im Gegensatz zum Menschen bei Hunden keine Berichte über Schlaganfälle oder Gefäßverkalkungen gibt.

Eine Übersicht der mit Übergewicht/Fettleibigkeit verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen ist tabellarisch auf Seite 40 aufgelistet. Dass es durch diese gesundheitlichen Auswirkungen zur Einschränkung der Lebensqualität kommt, ist klar. Aufgrund des schleichenden Verlaufs nehmen Frauchen oder Herrchen das aber oft gar nicht richtig wahr.

Fettgewebe ist stoffwechselaktiv

Der Grund, warum es diese Folgen geben kann, liegt nicht nur in der mechanischen Mehrbeanspruchung der Körpersysteme, sondern in der relativ neuen Erkenntnis, dass das Fettgewebe nicht bloß reaktionslos im Körper angesammelt ist, sondern vielmehr als ein dynamisches stoffwechselaktives Organ angesehen werden kann (Raffan 2013). Durch zahlreiche Vernetzungen mit allen anderen Systemen des Körpers – ein Bereich, in dem derzeit stark geforscht wird – kommt es zu Funktionsstörungen und Organveränderungen. Wir müssen uns



Foto: Tommy Schultz

Eingeschränkte Lebensqualität, die Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit sind beim Hund weitgehend ident mit denen beim Menschen.



also verabschieden von der bisherigen Vorstellung von Fettgewebe als bloßer Ansammlung von Fettzellen. Vielmehr werden hier wichtige bioaktive Moleküle – unter dem Oberbegriff „Adipokine“ – gebildet, wie zum Beispiel die schon in der vorigen WUFF-Ausgabe genannten Hormone Leptin und Adiponektin.

Das Gehirn beeinflusst wiederum durch neurohormonale Kontrollzentren im Hypothalamus und Hirnstamm den Appetit, das Sättigungsgefühl und die Energie-regulation und dadurch auch die damit verbundenen emotionalen und verhaltensbezogenen Reaktionen (Raffan 2013).

Gewichtsreduktion, aber nachhaltig!

Um nachhaltig Gewicht zu reduzieren, sei es bei seinem Hund oder bei sich selbst, muss man diese komplexen Zusammenhänge nicht im Einzelnen verstehen. Aber man soll wissen, dass es ein komplexer Mechanismus ist, an dem das

(übermäßig vorhandene) Fettgewebe, der Stoffwechsel und vor allem auch das Gehirn, also Emotionen und Verhalten, beteiligt sind. Deswegen sind ja die zahllosen Versuche der Gewichtsreduktion, die auf einer alleinigen Reduktion der Nahrungszufuhr beruhen, so wenig dauerhaft.

Eine Studie, die Ähnlichkeiten in der Entstehung von Fettleibigkeit bei Kindern

und bei Hunden und dem Einfluss der Eltern bzw. der Hundehalter untersucht hat, beschreibt solche Ähnlichkeiten auch bei den Möglichkeiten der Therapie, sprich, beim Abnehmen (Pretlow 2016). Dies betreffe vor allem „lifestyle modifications“, also Änderungen im Lebensstil, und da insbesondere Essen/Füttern und Bewegung. Das Problem dabei aber sei, dass sowohl bei Kindern als auch bei Hunden allenfalls kurzzeitige, aber



Foto: monicaelick



Foto: mariesacha

SERVICE & BERATUNG
KOSTENLOS
UNTER:
04942-202220

SCHECKER

... weiß was Hunde wollen!

Schlank & Fit

Hochwertige, glutenfreie Vollkost auf Geflügel-Reis-Mais-Basis. Für adulte Hunde mit Übergewicht, für ältere Hunde oder bewegungsarme Zeiten.

~~statt € 15,95~~
3 kg nur € 9,95 (je kg = € 3,32)

Weitere Infos, Analyse und Zusammensetzung online auf www.schecker.de. Dieses Angebot gilt bis zum 31.10.2018.

Gleich online bestellen:
www.schecker.de/schlank
www.schecker.at/schlank



nicht nachhaltige, also lang andauernde Erfolge zu erreichen seien (Waters 2011, German 2015). Genau das aber ist hier unser Thema!

Bei Kindern wird als Grund für die fehlenden Erfolge beim Abnehmen angegeben, dass Überessen mit Suchtverhalten verbunden sei (Avena 2008, Gearhardt 2011). Daher begann man auf klassischen medizinischen Suchttherapien wie Entzug/Abstinenz, kombiniert mit verhaltenstherapeutischen Methoden, aufzubauen. Wissenschaftler der Universität Utrecht entwickelten auf dieser Basis eine Intervention, in der Kinder und ihre Eltern durch einen Prozess stufenweiser nachhaltiger Essensreduktion geführt werden (Pretlow 2015).

1. Problemnahrung reduzieren

In der ersten Stufe wird die sog. Problemnahrung reduziert, d.h. Speisen, nach denen ein sehr großes Verlangen besteht, verbunden mit großer Schwierigkeit zu widerstehen, wenn diese Speise sofort zur Verfügung stünde. Schritt für Schritt reduzieren die Kinder Problemspeisen, z.B. Hamburger oder Schokolade, solange, bis sie schließlich zumindest 10 Tage lang die jeweilige Speise nicht mehr zu sich genommen haben. Parallel dazu reduzieren die Eltern das Vorhandensein solcher Speisen im Haushalt.

Auf Hunde umgemünzt bedeutet dies zunächst, übermäßige (!) Futtermengen auf Mengen zu reduzieren, die dem Alter und Bewegungsprofil des Hundes angepasst sind. Bei industriell hergestelltem Futter hält man sich an die empfohlenen Mengenangaben auf dem Etikett oder im Internet, bei anderen Fütterungsarten ist es entsprechend anzuwenden, ggf. ist auch die Beratung durch einen Tierarzt sinnvoll. Um klar zu sein: Hier geht es zunächst nur um die Vermeidung von übermäßigem Futter. D.h. normale angepasste Futtermengen werden auf dieser Stufe noch weiter gegeben.

2. Auf Zwischenmahlzeit verzichten

Nach dieser ersten Stufe des Entzugs von Problemnahrung wird zunehmend

Diese tabellarische Übersicht zeigt die häufigsten Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit, soweit sie in Studien erwähnt werden, wobei das Ausmaß der Folgen parallel geht mit dem Ausmaß der Fettleibigkeit des Hundes.

Stoffwechsel & Hormonsystem	<ul style="list-style-type: none"> • Fettstoffwechselstörung • Glukoseintoleranz • Insulinresistenz • Diabetes
Herzkreislaufsystem	<ul style="list-style-type: none"> • Bluthochdruck (wird kontrovers diskutiert) • Hitzeintoleranz, höhere Bereitschaft zu Hitzschlag
Atmungssystem	<ul style="list-style-type: none"> • Luftröhrenkollaps (bei kleinen Hunden) • Luftwegsobstruktionssyndrom (bes. kurzköpfige Rassen)
Bewegungsapparat	<ul style="list-style-type: none"> • vorzeitiger Gelenkverschleiß/Osteoarthritis • Kreuzbandriss
Tumore	<ul style="list-style-type: none"> • Gesäugetumor (in einigen Studien berichtet) • Karzinom des Harnleiters oder der Harnblase
Weitere diverse Folgen	<ul style="list-style-type: none"> • vermehrt Hautprobleme • Immunschwäche • häufiger Komplikationen bei Narkose • Entzündung der Bauchspeicheldrüse
Lebensqualität & Lebenszeit	<ul style="list-style-type: none"> • je nach Ausmaß der Fettleibigkeit kürzere Lebensdauer bis zu 1 1/2 Jahren • Durch die genannten Funktions- und Organstörungen eingeschränkte Lebensqualität



Foto: Monika Wisniewska

Die Menge des Futters zu reduzieren kann schwieriger sein als dessen Zusammensetzung zu ändern.



Foto: YakobchukOlena

auf Essen/Naschen zwischen den Hauptmahlzeiten (Snacks) verzichtet.

Bei Hunden bedeutet dies, dass man nach Normalisierung der täglichen Futtermenge nun auch auf Zwischenmahlzeiten verzichtet, d.h. auch auf Leckerlis. Benötigt man diese aber unbedingt für Erziehung oder Ausbildung (es gäbe ja Alternativen wie besonderes Lob, Spielen, Beschäftigung usw.), dann muss der Energiegehalt jedes einzelnen Leckerlis in

die geplante Tagesenergieerteration einbezogen werden.

Sobald 10 Tage lang erfolgreich Leckerlis oder ein vom Hund sonst gefordertes zusätzliches Futter (z.B. bei Tisch) vermieden wurden, sollte sich, sagt zumindest eine argentinische Studie, sein Verhalten ändern und sein Verlangen und Betteln sollten aufhören (Jakovcevic 2013). Also zumindest 10 Tage lang durchhalten! Erfolgreich unterstützt wird dies auch

noch, wenn Futter/essen außerhalb der Sicht- und Riechweite des Hundes aufbewahrt wird. Also auch kein Essen herumstehen lassen!

Stufe 3: Energiezufuhr vermindern

In der dritten Stufe dieser Therapie wird nun die Größe der Portionen der Mahlzeiten allmählich reduziert, und zwar solange, bis eine Gewichtsabnahme festzustellen ist. Das Ausmaß der Nahrungs- bzw. Energiereduktion hängt ab



Auf Zwischenmahlzeit verzichten

Foto: muro

vom erwünschten Zielgewicht. Dies gilt für den Hund genauso wie – im Fall eines Wunsches nach Gewichtsreduktion – für sein Frauchen oder Herrchen. Die Menge des Futters zu reduzieren kann allerdings schwieriger sein als dessen Zusammensetzung zu ändern. So kann bspw. eine Reduktion des Fettgehaltes und die Erhöhung der Menge an Ballaststoffen im Hundefutter die Kalorienzufuhr signifikant vermindern (German 2010). Außerdem könnte es Sinn machen, die Akzeptanz des Futters zu reduzieren, einfach, indem man dem Hund ein Futter füttert, das ihm weniger gut schmeckt (Pretlow 2016). Das könne beim Hund anfangs sogar zu einer Futtermittelverweigerung führen – da müsse Herrchen oder Frauchen aber konsequent bleiben, so die Wissenschaftler.

Zusätzlich Verhaltenstherapie

Zeitgleich, beginnend schon ab Stufe 1, wird auch eine Änderung im Verhalten angestrebt. Dies durch das Angebot von Alternativen wie bspw. Spazierengehen, diverse Beschäftigungen und auch durch die Reduktion von Stress.

Nicht zu vergessen ist auch das Vermeiden von Triggern, die das frühere Verhalten ausgelöst haben, d.h. bspw. das Vermeiden des Aufenthalts in der Küche oder außerhalb der Essenszeiten in der Nähe von Nahrungsmitteln.

Ein bekannter Trigger als Fressauslöser ist auch Langeweile. Daher sollte der Mensch sich mehr mit seinem Hund beschäftigen, Gassi gehen, andere Hundehalter besuchen usw. (Turner 1997) bzw. andere Ablenkungen anbieten.

Körperliche Bewegung

Sowohl zur Ablenkung als auch zum vermehrten Energieverbrauch ist die begleitende körperliche Bewegung sehr zu empfehlen. Am besten das, was einem persönlich bzw. dem Hund entspricht und was er gerne tut. Vorsicht ist geboten bei den Stufen 1 und 2 im Falle von starker Fettleibigkeit, weil das noch vorhandene Übergewicht diese Möglichkeit einschränkt. Ausnahmen sind physiotherapeutische Übungen, die die Gelenke des Hundes nicht belasten und

ihn auch nicht überfordern. Erst mit zunehmender Gewichtsreduktion soll dann auch die normale, dem Hund angepasste Bewegung gesteigert werden. Bewegung ist tatsächlich ein wichtiges Mittel zur Gewichtsreduktion sowie zur Erhaltung des Zielgewichts. Eine Studie weist eine Reduktion sowohl des Gewichts des Hundes als auch des BMI seines Menschen allein durch häufigeres und längeres Gassigehen nach, allerdings zumindest dreimal täglich und dies 365 Tage im Jahr (Nijland 2009).

Praktische Tipps bei Problemen

Wenn übermäßige Futtermengen reduziert werden (Stufe 1), dann auch Leckerlis eingeschränkt (Stufe 2) und schließlich die Futtermenge auch hinsichtlich Energie unter den für normale Hunde empfohlenen Wert reduziert wird (Stufe 3), wird es für den Menschen oft nicht einfach mit seinem Vierbeiner werden. Dennoch müssen Frauchen oder Herrchen bereit dazu sein, sowohl von seiten des Hundes eine „kalte Schulter“ zu riskieren, als auch selbst eine solche

Sowohl zur Ablenkung als auch zum vermehrten Energieverbrauch ist die begleitende körperliche Bewegung sehr zu empfehlen.



Foto: otsphoto



Foto:Picture-Factory

dem Vierbeiner gegenüber zu zeigen, im Fall von Zudringlichkeit oder sogar Feindseligkeit. Es darf aber nicht vergessen werden, parallel dazu alternative Möglichkeiten anzubieten, welche die Gemeinschaft mit dem Vierbeiner fördern, bspw. vermehrtes Spaziergehen, Spielen, Knuddeln etc.

Hilfreich ist es auch, entsprechend den ab Stufe 3 kleineren Futterportionen kleinere Messbecher und eine kleinere Futterschüssel anzuschaffen (Murphy 2012) und den Hund nicht anwesend sein zu lassen, wenn seine Menschen essen. Übriggebliebenes Futter soll sofort aus dem Hundnapf entfernt und weggeworfen werden.

Ein besonderes Problem stellen Leckerlis in größeren Familien dar, weil hierbei nicht jedes Familienmitglied weiß, ob und wie viel der Hund schon von einem anderen erhalten hat. Hier ist es also wichtig, dass man sich in der Familie klar abspricht.

Dieses Modell einer stufenweisen Nahrungsbeeinflussung zusammen mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen sollte bei übergewichtigen/fettleibigen Hunden genauso gut funktionieren wie bei Menschen, so die Wissenschaftler der Universität Utrecht (Pretlow 2016).

Besser dick und fit als dünn und schlapp


Das Thema allein auf das Körpergewicht des Hundes oder den BMI des Menschen zu beschränken, wäre allerdings ein Fehler. Denn fokussiert man sich in erster Linie auf Bewegungsausmaß und Fitnessniveau, dann haben steigende Werte von Übergewicht und sogar Fettsucht keinen Einfluss auf die Sterblichkeitsrate einer Population (Barlow 1995). Vereinfacht gesagt, ein geringes Fitnessniveau ist ein größeres Gesundheitsrisiko als ein geringer bis mittlerer Grad an Fettleibigkeit. Das zeigt die große Bedeutung körperlicher Aktivität auf, bei der es also gar nicht in erster Linie um das Abnehmen gehen muss. Auch wenn man nicht dabei abnimmt, hat körperliche Aktivität auf fettleibige Menschen einen äußerst



Foto: sibirak

positiven Effekt! Das zu erkennen bedeutet eine Verlagerung des gesundheitlichen Fokus vom hysterischen Messen von BMI oder Gewicht hin zur Kontrolle körperlicher Aktivität. „Healthy at every size“ – gesund bei jeder Größe ist die neue Philosophie.

Ein letzter Hinweis: Suchen Sie sich für sich selbst und für Ihren Hund bei

diesem Abnehmprogramm zusätzlich nur solche Betätigungen, die beiden Freude machen, sonst wird es zu einer Last, die man bald wieder abwirft. Konsequenz sowohl dem Hund als auch sich selbst gegenüber bedeutet nicht zwangsläufig etwas Unangenehmes, wenn man sich immer vor Augen hält, warum man es tut – und wenn es dazu auch Spaß macht. 

Literatur

Die im Artikel zitierte Literatur in alphabetischer Reihenfolge.

- Avena NM et al. Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev* 2008;32, 20–39
- Barlow C et al. Physical fitness, mortality and obesity. *International Journal of Obesity* 1995;19, S41eS44
- Gearhardt AN et al. Neural correlates of food addiction. *Arch Gen Psychiatry* 2011;68, 808–816
- Gearhardt AN et al. The addiction potential of hyperpalatable foods. *Curr Drug Abuse Rev* 2011;4, 140–145
- German AJ. The Growing Problem of Obesity in Dogs and Cats. 2006;136(7 Suppl):1940S-1946S
- German AJ et al. A high protein high fibre diet improves weight loss in obese dogs. *Vet J* 2010;183,294–297
- German AJ. Style over substance: what can parenting styles tell us about ownership styles and obesity in companion animals? *Br J Nutr* 2015;113, S72–S75
- Jakovcovic A et al. Frustration behaviors in domestic dogs. *J Appl Anim Welf Sci* 2013;16, 19–34
- Murphy M et al. Size of food bowl and scoop affects amount of food owners feed their dogs. *J Anim Physiol Anim Nutr* 2012;96, 237–241
- Nijland ML et al. Overweight in dogs, but not in cats, is related to overweight in their owners. *Public Health Nutr* 2010;13, 102–106
- Lawler DF et al. Diet restriction and ageing in the dog: major observations over two decades. *Br J Nutr.* 2008;99(4):793-805
- Pretlow R et al. Treatment of child/adolescent obesity using the addiction model: a smartphone app pilot study. *Child Obes* 2015;11, 248–259
- Pretlow RA, Corbee RJ. Similarities between obesity in pets and children: the addiction model. *British Journal of Nutrition* 2016;116, 944–949
- Raffan E. The big problem: battling companion animal obesity. *Veterinary Record* 2013;173:287-291
- Raubenheimer D. et al. Nutritional ecology of obesity: from humans to companion animals. *British Journal of Nutrition* 2015;113, S26–S39
- Turner DC. Treating canine and feline behaviour problems and advising clients. *Appl Anim Behav Sci* 1997;52, 199–204
- Waters E et al. Interventions for preventing obesity in children. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7.12.2011; www.cochrane.org/de/CD001871/interventionen-zur-praevention-von-adipositas-bei-kindern