

## Hemlagade måltider för hundar med allergiska symtom

När hunden har klåda eller andra hudproblem så blir den ofta diagnostiserad som allergisk. Även magproblem av olika slag klassas ofta som allergi. I själva verket beror alla symtom på problem i matsmältningssystemet, som yttrar sig i form av exempelvis klåda, utslag eller magproblem. En omställning till naturlig kost är nödvändig och från och med nu är all processad mat bannlyst.

Givetvis måste alltid veterinär konsulteras för att utesluta allvarliga tillstånd, men nu gäller det att hunden får äta en naturlig diet som är helt fri från processad mat och onaturliga näringsämnen - en kost som läker matsmältningssystemet.

Det animaliska innehållet bör begränsas till max 50% av dieten och måste vara av hög kvalitet och ha låg fetthalt. Använd gärna ekologiskt i den mån det är möjligt.

Även om kolhydrater inte är något som hundar behöver i sin kost så finns det likväl vissa fördelar med att ge hundar en del vegetabilier.

- Kolhydrater förser hjärna och nervsystem med energi.
- Fibrer ger näring åt tarmens bakterieflora.
- Vegetabilier ger volym åt maten och mättnad åt hunden.
- Grönsaker innehåller vitaminer, mineraler och spårämnen.
- Keso och kvarg innehåller laktos (mjölksocker) som är en kolhydrat. Om man vill undvika laktos så väljer man laktosfria mejeriprodukter. De flesta hundar spjälkar dock laktos i lagom mängder utan problem. Keso och kvarg har låg fetthalt men bra med protein och är utmärkt som variation till kött.

Variera mellan de olika recepten. När hunden känns stabil och symtomen minskat i frekvens och styrka kan kosten byggas på med nya recept och nya ingredienser.

Mer information finns i Boken och i bilagan: "Min hund vill ha riktig mat / Felsökning & hälsotips".

## Lycka till!

## Servering

### Portionsstorlekar

Hundens vikt (kg)	Deciliter
0,5 - 4,5	1,2 - 2,5
5 - 9	2,5 - 3,5
9,5 - 18	3,5 - 5
18,5 - 27	5 - 8,5
27,5 - 36	8,5 - 11
36,5 - 41	11 - 15
41 plus	15 - 20

Tabellen visar ungefärlig daglig fodermängd. Dela upp fodermängden på önskat antal måltider (1 - 4). Kom ihåg att alla hundar är unika och att fodermängden måste anpassas för individen. Hunden kan behöva mer eller mindre mat, man måste helt enkelt prova sig fram.

### Komplettering

Inför varje servering tillsätts följande fodertillskott enligt doseringsanvisningar på förpackningen:

- HundApoteket Rensa Ut
- Matsmältningsenzymer (Terranova,  $\frac{1}{4}$  - 1 kapsel / måltid)
- HundApoteket Kolostrum
- HundApoteket Organisk Kalk & Mineraler

### Övrig komplettering för tarmläkning och extra näring

- HundApoteket Sidenticka (tarmläkande svamppulver, ges som en kur)

### För mellanmål, godis och topping

- Banan
- Äpple
- Ananas
- Papaya
- Melon
- Avokado (utan skal och kärna!)
- HundApoteket Fiskmums (torkad fisk, 2-3st / 10kg kroppsvikt / dag)

All frukt ska vara väl mogen, skalad och gärna ekologisk.

## Keso & kvarg med havregröt & grönsaker

### Ingredienser

- 500 gram naturell Keso/Cottage Cheese (4% fett)
- 500 gram naturell Kvarg (0,2% fett)
- 1 påse (cirka 500g) frysta Sommargrönsaker
- Havregryn

### Gör så här

1. Tillaga havregrynsgröt och grönsaker enligt beskrivning nedan.
2. Blanda keso och kvarg med gröt och grönsaker.

### Havregrynsgröt

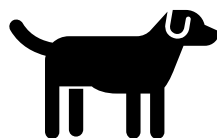
- 6 dl vatten
- 3 dl havregryn.

Rör samman vatten och havregryn i en gryta. Sänk värmen och låt koka under omrörning i några minuter till lagom tjocklek. Den ska vara ganska tjock och seg. Alternativt kan gröten tillagas i mikrovågsugn på 650W i cirka tre minuter. Rör om gröten och låt den svalna.

### Grönsaker

Lägg de frysta grönsakerna i en stor gryta och täck med vatten. Koka grönsakerna mjuka. Använd ett durkslag och låt kokvattnet rinna av, men spara kokvattnet. Finhacka eller mosa grönsakerna eller kör dem i matberedare tills de är puréade.

- ❖ Överbliven mat kan förvaras i kylskåp i 2 - 3 dagar.
- ❖ Är grönsakerna för grova för den lilla hunden kan den köras i matberedare några sekunder. Alternativt hackas på skärbräda.
- ❖ Kokvattnet från grönsakerna kan användas för att blanda ut maten ifall den känns för torr. Den kan också frysas in som iskuber och ges som dryck.



## Fisk & ägg med havreris & grönsaker

### Ingredienser

- 800 - 1200 gram Alaska Pollock (eller annan vit fisk)
- 2,5 dl havreris
- 2 dl ekologisk eller hemgjord benbuljong (eller bara vatten)
- 2 - 3 dl vatten (mer vatten kan tillsättas om det behövs)
- 1 påse (cirka 500g) frysta Sommargrönsaker
- 4 hårdkokta ägg

### Havreris, grönsaker och fisk

1. Häll vatten och buljong i en stor gryta och lägg i havreris och grönsaker. Låt koka upp.
2. Lägg på ett lock och koka på låg värme i minst 15 minuter tills allt är mjukt. Under tiden kokas äggen separat.
3. Tillsätt fisken i grytan och rör om. Tillsätt mer vatten om det behövs. Koka blandningen ytterligare tills fisken är precis genomkokt. Låt svalna.

### Koka ägg

1. Lägg äggen i en mindre gryta och täck dem med vatten. Låt koka upp.
2. Sänk värmen och sjud äggen i 10 minuter.
3. Spola med kallt vatten och låt dem svalna. Skala och skär i lagom stora bitar.

### Servering

Blanda samman allt och servera i lagom portion.

### Tips

- ❖ Överbliven mat kan förvaras i kylskåp i 2 - 3 dagar.
- ❖ Är blandningen för grov för den lilla hunden kan den köras i matberedare några sekunder. Alternativt hackas på skärbräda.



## Vilt & rotfruktsgryta

### Ingredienser

(förbereds bäst en dag i förväg)

- Cirka 1 kg mager viltfärs eller helt kött skuret i bitar. (älg, rådjur, hjort, ren - max 5% fett)
- 5 medelstora potatisar
- 1 stor sötpotatis
- 1 palsternacka
- 2 stora morötter

### Gör så här

1. Tvätta potatis, sötpotatis, palsternacka och morot (de behöver inte skalas) och skär dem i tärningar.
2. Lägg alla rotfrukterna i en stor gryta (minst 6 liter) och fyll upp med vatten så att det precis täcker dem. Koka i cirka 20 minuter eller tills allt är genomkokt och mjukt.
3. Tillsätt viltköttet i grytan och rör om. Tillsätt mer vatten om det behövs. Koka några minuter tills köttet är precis genomkokt.
4. Ta den färdigkokta blandningen från värmen och låt den svalna. Gärna i kylskåp över natten.

### Tips

- ❖ Överbliven mat kan förvaras i kylskåp i 5 - 6 dagar.
- ❖ Är blandningen för grov för den lilla hunden kan den köras i matberedare några sekunder. Alternativt hackas på skärbräda.

