



Att äta godsaker i tid och otid kan ha sina baksidor, både för djur och människa. Men att ändra vanor och gå ner i vikt handlar till stor del om djurägarens inställning, skriver LT:s krönikör Anna Pamuk.

FOTO: ITSUO INOUE/TT

Viktnedgång oftast en fråga om **inställning** – för både djur och människa

Oavsett om du är två- eller fyrbent kan detta med att banta uppfattas som riktigt tråkigt. Från ett liv med levergodis och en bit ostmacka vid fikastunden till regelbundna och begränsade måltider bestående av torra och tråkiga hundkuler. Inte blir saken bättre av att veterinären inte bara lämnat ett bantningsprogram utan också ett så kallat bullschema till matte och husse. På bullschemat står angivet hur många kanelbullar ett tuggben eller en korvbit motsvarar för en människa. Det är ett hiskeligt schema som får mattar och hussar att häpet utbrista ”Men näe” när de inser hur många extra kalorier de stoppat i sin fyrbenta älskling. De har ju bara fått dåligt samvete över att ge tråkigt torrfoder i stället för att ge valmöjlighet ur en matkasse med allsköns överraskningar.

Ur en hunds eller katts perspektiv är bantning egentligen ganska enkelt – det finns inget behov av en varierande veckomatsedel. Husdjuren behöver en bra näringsriktig och balanserad kost som ger lagom energi och alla de näringsämnen som kroppen behöver. Det vi förser dem med äter de och de upplever inte, till skillnad från vad vi människor tror, sitt foder som ensidigt och tråkigt. Men tro inte annat än att de kan prova att välja bort fodret mot en godbit och att de är duktiga på att uppfostra sina ägare. Det är en konst att ”matvägrande” stirra vid matbordet med sina stora fina ögon och varje gång belönas med en munsbit.



Ur en hunds eller katts perspektiv är bantning egentligen ganska enkelt – det finns inget behov av en varierande veckomatsedel.

Som ni förstår handlar bantning av våra husdjur bara om oss ägare och om vår inställning till deras mat och till våra vardagliga rutiner kring mat och motion. De blir vad de äter. Precis som för oss människor. Efter ett otal förmaningar till mina överviktiga patienters ägare tog jag för en tid sedan en ordentlig titt på mig själv i spegeln. Min drygt 40-åriga kropp såg inte alls ut som jag mindes mig själv. Kanske var det dags att ta tag i detta? Börja motionera på allvar? Och faktiskt leva som jag lärde?

Jag insåg snart att jag behövde en lagom sadistisk coach för att detta skulle funka och fick tips om ett bra företag. Precis som mina patienter fick jag ett bantningsprogram och ett bullschema på min ”nu j-år ska jag förlora min tantvikt”-resa. Jag kan nu säga att jag nu verkligen förstår hur en medelålders hormonstinn tik som inte alltid velat gå ut när det regnar och som föredrar korv i stället för torrfoder känner sig. Det är tråkigt och svårt att i en mycket aktiv vardag leva på en bråkdel av sitt ordinarie kaloribehov vecka ut och vecka in. Lägg därtill den obligatoriskt ökade motionen och styrketräningen. Men – bara man

biter ihop är priset som väntar, för både två och fyrbenta, värt allt hårt arbete.

Så här är jag nu – mycket lättare inte bara till kropp utan också till sinne. Jag brukar ibland säga om mina åldrande fyrbenta patienter att de kan tro att de är 20 i en 40-årig kropp när de tar ut sig själva lite för mycket. Så är det inte för mig (fy för att vara 20 igen) utan det handlar mer om att acceptera att jag lever i en

drygt 40-årig kvinnas kropp och att jag måste vara snällare mot mig själv för att må bra. Det handlar i slutändan inte så mycket om själva viktnedgången som om känslan av att ta hand om sig själv genom att skapa goda vardagsvanor – sin åldrande kropp till trots. Och jo, det går med hjälp av en hård men rättvis PT/husdjursägare som får det omöjliga att kännas möjligt.

Om du läsare nu känner igen dig som lite överviktig och träningsovillig nästan tant eller farbror eller som ägare till en bedårande hund eller katt med en rejäl ”massa” (fetma) – våga göra något åt det. Nu! Jag lovar att det i slutändan är värt att vara mer rädd om sig själv och att älska sitt husdjur på rätt sätt. Utan extra munsbitar.

Anna Pamuk

anna@fjallveterinaren.se

