

Przepis na dietę konia rajdowego

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
wtorek, 12 marca 2013 08:18



Jaką paszę dajesz swoim koniom? Pasz jakich firm używają we Francji, a jakich w Emiratach? To pytania, które często słyszę. Jaka jest moja odpowiedź? Nie podoba mi się pytanie! Według mnie powinno ono być trochę bardziej ogólne: Jak żywi się konie rajdowe np. we Francji? Bo żywienie konia to nie tankowanie benzyny, dzięki której mamy szybciej dojechać do mety. Żywić konie, nie tylko rajdowe, powinno się zgodnie z ich zapotrzebowaniem. Tym, wynikającym z ich potrzeb behawioralnych, a także wynikającym z rodzaju użytkowania. Akurat konie rajdowe są w tej najlepszej sytuacji, że mogą być i są żywione w sposób wyjątkowo (jak na konie sportowe), prozdrowotny.

Oto prosty przepis na zdrową i efektywną rajdową dietę:

1. Podstawy

Koń rajdowy, może i powinien, jak najwięcej czasu spędzać na dworze, najlepiej w towarzystwie innych koni. W tym czasie powinien mieć zapewniony stały dostęp do źródła włókna, czyli trawy bądź siana, a także wody. Jeśli dajemy mu siano, powinniśmy wiedzieć ile go dostaje i, co ważne, ILE GO ZJADA. To podeptane siano na środku boksu, którym sobie ściele, możemy zaliczyć do ściółki, a nie składnika jego diety. Dlatego ważna jest obserwacja konia i analiza sytuacji. Optymalna dawka paszy objętościowej (czyli np. siana) to 2% masy ciała konia, czyli dla przeciętnego konia rajdowego będzie to ok. 8 kg. Mniej, lepiej nie dawać, więcej, jeśli jest taka potrzeba i nie mamy problemów z nadwagą konia, można i nie należy się tego bać.

Jakie siano należy dawać koniom? Najlepsze siano to takie, w którego skład wchodzi głównie trawy (tymotka, kupkówka, wiechlina, rajgras), z niewielką domieszką ziół. Najlepsze jest siano z pierwszego pokosu, z reguły jest ono twardsze i chętniej zjadane. Tak zwany „potraw” (czyli drugi pokos) zawiera mniej wapnia i fosforu, ma za to więcej białka, co nie jest korzystne. Dobre siano powinno mieć zielony kolor i przyjemny zapach, najlepiej gdy jest zebrane „bez deszczu”. Siano, które raz zamokło, traci kolor oraz część składników pokarmowych „wypłukanych” przez deszcz, ale dobrze wysuszone, może być stosowane. Należy unikać siana, które zmokło kilka razy, zbyt żółtego, o brzydkim zapachu, zgniłego, z pleśnią, zbyt pyłącego. Często konie same dadzą nam znać, że siano jest złe, po prostu go nie jedzą.

Przepis na dietę konia rajdowego

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
wtorek, 12 marca 2013 08:18

Paszę treściwą też kontrolujemy z uwzględnieniem WAGI a nie OBJĘTOŚCI. Jeśli na pytanie ile zjada twój koń odpowiadasz podając liczbę miarek, to nie jest to precyzyjna informacja. Odpowiedź musi być w jednostkach miary masy (np. kilogramach) - nie objętości! Pozwoli to m.in. na łatwiejszą kontrolę ilości poszczególnych składników paszy (białko, włókno, tłuszcz itd.) oraz witamin, a także mikro i makroelementów.

W tym miejscu należ także wspomnieć o higienie wiader i żłobów. Tak, to też jest bardzo ważne!

2. Białko, węglowodany (bezażotowe wyciągowe), tłuszcz, włókno czyli zrozumienie podstawowych pojęć.

Białko

dla dorosłego konia w treningu rajdowym to WRÓG. Jego nadmiar w diecie (10 % to górna granica, przez niektórych naukowców uważana i tak za zbyt dużą) jest niekorzystny dla konia pod wieloma względami. Niewykorzystane białko (jako składnik budulcowy) koń musi zużyć jako substrat energetyczny, bo nie zmagazynuje go w organizmie ani w formie glikogenu ani tłuszczu. A białko nie jest dobrym substratem energetycznym pod względem efektywności, gospodarki wodnej, obciążenia organizmu itd.

Węglowodany

(fachowo określane mianem bezażotowych wyciągowych), czyli w praktyce skrobia, pochodząca z ziaren zbóż. Teoretycznie to dla niej dajemy koniom paszę treściwą. Najnowsze trendy żywieniowe (i badania naukowe) zwracają jednak uwagę na jej niekorzystny wpływ na zdrowie konia. Dlatego należy zapomnieć o połowie wiadra owsa jako wyrazie troski. Na pewno dla ciężko pracującego konia skrobia ze zbóż jest potrzebna, ale w tym wypadku mniej znaczy lepiej.

Włókno

, to niestrawna część pożywienia. Niestrawna przez „enzymy gospodarza”, ale wykorzystywana przez konie dzięki długiemu układowi pokarmowemu zamieszkiwanemu przez liczne mikroorganizmy. Dlatego bogate we włókno siano czy trawa, to najzdrowsze i najbardziej naturalne pożywienie dla koni stanowiące zarówno źródło energii (poprzez lotne kwasy tłuszczowe) jak i element budulcowy (białko mikroorganizmów). Dodatkowo włókno w jelicie grubym tworzy rodzaj gąbki wiążącej wodę i elektrolity, które mogą być wykorzystane przez konia w czasie wysiłku.

Tłuszcz

to doskonałe źródło energii dla koni rajdowych ze względu na tlenowy charakter wysiłku, któremu są poddawane. Tu dwie najważniejsze uwagi. Po pierwsze zwiększając ilość tłuszczu w diecie należy robić to stopniowo (jeżeli robi się to zbyt szybko to efektem jest biegunka). Po drugie za bezpieczną ilość tłuszczu w diecie uważa się 10% dawki. Według mnie najlepiej

Przepis na dietę konia rajdowego

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
wtorek, 12 marca 2013 08:18

ograniczyć to do 10 – 12 % dawki paszy treściwej. Najprościej tłumacząc- w kilogramie mieszanki paszy treściwej (z uwzględnieniem wszystkich dodatków i składników) nie powinno być więcej niż 120 g tłuszczu.

3. Witaminy, makro, mikroelementy czyli to czego brakuje

Żywienie konia sportowego (czyli także konia rajdowego) wyłącznie sianem i owsem, jest niewłaściwe z punktu widzenia zdrowia konia z kilku powodów. Jednym z nich jest niedoborowość takiej dawki w niektóre składniki, a także zły stosunek wapnia, fosforu i magnezu, szczególnie w przypadku dawania zbyt dużej ilości owsa. Bez zagłębiania się w szczegóły, pożywienie koni sportowych powinno być uzupełnianie w makro- i mikroelementy, a także witaminy. Ile czego koń powinien dostawać można sprawdzić w tabelce z [podręcznika o żywieniu koni rajdowych Kentucky Equine Reserch](#)

. Przy analizie dawki pokarmowej swojego konia warto zawsze mieć tą tabelkę pod ręką żeby móc porównać czego jest za mało, czego jest za dużo. Bo w niektórych przypadkach (Witaminy A, D3, żelazo, selen), również za dużo, znaczy źle. Warto kontrolować ile czego nasz koń spożywa. Chciałbym w tym miejscu podkreślić, że witaminy, minerały i pierwiastki śladowe nie mają cudownego wpływu na formę czy wydolność konia. One warunkują jego zdrowie. To jest jeden z kluczy do świadomego żywienia koni. Nie polega ono wyłącznie na pokrywaniu zapotrzebowania energetycznego. Prawidłowe żywienie koni przede wszystkim ma pomagać organizmowi konia w znoszeniu trudu związanego z wysiłkiem. Składniki końskiej diety muszą gwarantować poprawne funkcjonowanie jego organizmu, bo tylko zdrowy koń może sprostać wymogom treningu sportowego.

4. Nie ma cudownych dodatków

Podstawowa zasada: wszystkie „cudowne preparaty”, które podane koniowi w znaczący sposób zmieniają jego formę można znaleźć na liście środków dopingujących. Wszelkiego rodzaju suplementy to z reguły po prostu witaminy i pierwiastki śladowe, czasem aminokwasy lub inne substancje odżywcze. W wielu przypadkach cudowność ich składu to czysty marketing, nie efekty badań naukowych. Wynika to według mnie ze specyfiki runku paszowego dla koni. Jeżeli przykładowo chcemy sprzedawać jakiś dodatek paszowy dla świń, to musi on w sposób korzystny, do tego uzasadniony ekonomicznie, wpływać na przyrosty masy mięśniowej albo zdrowotność. Krótko mówiąc musi to działać i się opłacać. Do tego można stosunkowo łatwo określić wpływ danego suplementu na analizowane elementy, robiąc doświadczenie na wyrównanej genetycznie grupie. W przypadku koni samo przeprowadzenie badań bezpośredniego wpływu jakiegoś składnika pokarmowego na jego wydolność jest ekstremalnie trudne. Dlatego większość suplementów opiera się na poszlakach, nadziejach i dobrym marketingu. W przypadku koni rajdowych są tak naprawdę dwa dodatki, które warto stosować. To przeciwutleniacze (witamina E i C oraz selen) i elektrolity.

5. Podstawowe błędy

- Większość koni krzywdzimy żywiąc je zbyt małą ilością pasz, które stanowią źródło włókna, dostarczając im w diecie zbyt dużo skrobi oraz białka. Czyli w skrócie za mało siana, za dużo paszy treściwej.
- Nie zwracamy uwagi na siano, a skupiamy się tylko na paszy treściwej. Tymczasem jakość siana i jego ilość zjadana (zjadana, nie dawana) przez konia jest równie ważna.
- Żywimy według objętości (jedna kostka, jedna miarka), a nie wagi.
- Oceniamy komercyjne mieszanki pasz dla koni przez pryzmat energetyczności. Tu zależność jest prosta, im więcej „energii” tym więcej... tłuszczu. Z reguły te najbardziej energetyczne „Endurance Mixy” są po prostu „tłuste”, czyli mają 10 – 12 % tłuszczu. A tłuszcz można dużo łatwiej (i taniej) dodać do diety konia stosując olej, siemię lniane czy otręby ryżowe. Często pasze z dużą zawartością tłuszczu łatwiej się psują, szczególnie, że sprowadzane z np. wysp mają długą drogę do pokonania w niezbyt dobrych warunkach.
- Kupujemy drogi worek paszy i stosujemy go niczym skwarki do cienkiej zupy. Najpierw musimy sobie odpowiedzieć na pytanie czego oczekujemy kupując tą paszę? Świętego spokoju? OK. To wybierzmy paszę dla koni rajdowych i dawajmy zgodnie z rozpiską na worku. Koń dobrze wykorzystuje paszę, w lekkim treningu. Zakładamy, że 2 kg starczą, czyli miesięcznie 60 kg paszy. Worek 20 kg po 100 zł. Miesięcznie 300 zł. Ech, trochę drogo może lepiej dać 2 kg owsa i 0,5 kg paszy? Będzie taniej! Taniej tak, ale bezsensu. Bo dając sam owies i pół kilo paszy zaprojektowanej jako samodzielna pasza treściwa, wyrzucamy pieniądze w błoto. Lepiej kupić „oat balancer” albo po prostu granulki z witaminami oraz makro i mikroelementami (ok. 100 g na dzień).
- Tuż przed zawodami jedziemy do sklepu jeździeckiego po trochę paliwa rakietowego dla naszego konia bo musi mieć energię na te 40, 60, 80 km. Nie, nie i jeszcze raz nie! Tuż przed zawodami, a także na zawodach nie należy nic zmieniać w żywieniu swojego konia. Tak jest po prostu zdrowiej i bezpieczniej. Jadąc na zawody zbieramy swoją paszę, którą używaliśmy, swoje siano, a najlepiej też swoją wodę, bo bardzo często się zdarza, że w nowym miejscu woda naszemu koniowi nie będzie smakować i za nim się do niej przekona i przyzwyczai to będzie za późno.
- Kupujemy magiczny syrop z witaminami i elementami śladowymi, żeby koń nie jadł samego owsa. OK, ciepło, ale nie gorąco. W tych multiwitaminowych syropach nie ma makroelementów (wapń, magnez), których brakuje w monodiecie owsianej. Czyli jeszcze raz świadomość, musimy rozumieć to co jest napisane na ulotce, znać nie tylko nazwy składników ale rozumieć co oznacza ich ilość. Często się zdarza, że ważnych rzeczy w niektórych suplementach brakuje, albo są, ale „o jednym zero za mało”. Decydując się na paszę czy suplement musimy wiedzieć czemu chcemy to kupić i czego oczekujemy po takim dodatku. Krótko mówiąc musimy być świadomymi konsumentami.

6. Jak żywienie konia rajdowego ma wyglądać w praktyce?

Po pierwsze stały dostęp do siana/pastwiska. Jeżeli koń spędza czas w dzień i/lub noc na padoku na którym nie ma trawy albo jest jej bardzo mało, powinien mieć stały dostęp do siana. Dla koni o dużym apetycie polecam siatki na siano z małymi oczkami, które utrudnią jedzenie, a dzięki temu wydłużą czas na spożycie siana.

Paszę treściwą dajemy 2 lub 3 razy dziennie. Najlepiej w formie mieszanki:

- Sieczki np. z lucerny (wydłuży czas jedzenie, poprawi naślinienie),
- namoczonych wysłodków buraczanych (źródło dobrej jakości włókna, tzw. „super fibers „, są bardziej energetyczne od owsa, a zawierają mniej białka i cukrów)

· i... dalej są trzy ścieżki: możemy zdecydować się na

owies plus dodatek witamin i minerałów

owies plus pasza bilansująca

(tzw. „oat balancer”) lub po prostu

gotową paszę.

Decydując się na jedną z opcji warto usiąść z kartką papieru i kalkulatorem (albo komputerem i arkuszem kalkulacyjnym) i przeanalizować ułożoną przez nas dawkę pod kątem stosunku wpania/fosforu/magnezu oraz ilości poszczególnych witamin i pierwiastków śladowych.

Taką mieszankę (sieczka, wysłodki, ziarno lub pasza) uznaję za bazę. Do tego zapotrzebowanie energetyczne bilansujemy tłuszczem z oleju np. sojowego/siemia Inianego/otrąb ryżowych, najlepiej stosując je równolegle. Jeżeli chodzi o tzw. mesz, to nie jestem jego zwolennikiem, stosuję po prostu codziennie gotowane siemię Inianie. Unikam meszu w imię zasady, że koń nie lubi zmian w diecie (a za taką można uznać dawanie raz w tygodniu czegoś innego). Z dodatkowych suplementów warto używać pro i prebiotyków oraz, dla koni ciężiej pracujących i będących na diecie wysokotłuszczowej, przeciwutleniacze (witaminy E i C, oraz selen). Ciekawym dodatkiem są także drożdże browarniane jako źródło dobrej jakości aminokwasów. Elektrolity stosuję po ciężkich treningach, gdy widzę że konie pocią się obficie, a także bezpośrednio przed zawodami. W trosce o układ ruchu można podawać MSM (organiczne źródło siarki)

I teraz kluczowe pytanie: ILE KILOGRAMÓW takiej paszy koń rajdowy powinien jeść? Od 0,5

Przepis na dietę konia rajdowego

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
wtorek, 12 marca 2013 08:18

kg (żeby po prostu było z czym wymieszać witaminy i minerały) do... według mnie ok. 4 kg. Wszystko zależy od: wykorzystywania paszy przez konia oraz obciążeń treningowych. Układając dietę konia należy brać pod uwagę także uwarunkowania zdrowotne (wrzody, skłonności do mięśniochwatów czy ochwatów - tu przydadzą się badania krwi). To wszystko musimy brać pod uwagę układając dawkę dla naszego konia. Efektem na który czekamy ma być odpowiednia kondycja konia (najprościej mówiąc czy jest gruby, chudy czy w sam raz). Do jej analizy przydaje się znajomość body condition scoring. Należy stale obserwować swojego konia, bo „pańskie oko konia tuczy”! Pamiętajmy o tym, bo to naprawdę wyjątkowo mądre powiedzenie. Żywnienie koni, to nie tylko część mojej pracy, ale także moje hobby. Mam nadzieję, że ten za krótki i trochę zbyt „łopatologiczny” artykuł zawierający wiele uproszczeń, przede wszystkim zmusi Was do zastanowienia nad dietą Waszych koni, pomoże naświetlić niektóre problemy, ewentualnie czegoś nauczy. Jeżeli ktoś chce rozwijać swoją wiedzę, dzielić się wątpliwościami, a także swoim doświadczeniem zachęcam do dyskusji na forum endurance.pl. W miarę możliwości postaram się także odpowiedzieć na każdego maila z pytaniami dotyczącymi żywienia. Zachęcam też do rozmów bezpośrednich na zawodach, zawsze warto podyskutować na żywo w większym gronie osób, podzielić się swoim spojrzeniem, wymienić doświadczenia i poglądy.

PS.

Zainteresowanym polecam następujące publikacje: 1. „Żywnienie Koni”, Coenen Manfred, Meyer Helmut, PWRiL
2. „Jak osiągnąć mistrzowską formę konia”, Sarah Pilliner, Zoe Davies, SIMA

3. „Hodowla koni. Organizacja stajni i żywnienie”, Heinrich Pirkelmann, Lutz Ahlswede, Margit Zeitler-Feicht, RM

4. „Feeding the endurance horse – technical bulletin”, Scott O’Brien, Ridley AgriProducts Pty Ltd

5. „Nutrition of the exercising horse”, M. Saastamoinen, W. Martin-Rosset Eeap