

*Insulineresistentie ligt op de loer*

# Paard niet gebaat bij overdaad suiker



***Te veel suiker in het rantsoen kan bij paarden leiden tot insulineresistentie. Paarden die hiermee te maken hebben, vertonen hetzelfde ziektebeeld als mensen met diabetes. Ze lopen hierdoor bovendien een groter risico op onder meer hoefbevangenheid. Bij een aantal rassen, vooral de sobere rassen, is de kans op insulineresistentie groter dan gemiddeld. Voor alle paarden geldt: weet wat je voert, want een te hoog suikergehalte kan vervelende consequenties hebben.***

**V**eel paarden zijn tegenwoordig te dik. Overgewicht is niet gezond. Bovendien maakt het flegmatisch. Niemand wil een sloom paard. Hoe komt het dan toch dat veel paarden zwaarlijvig zijn? Het komt omdat we een uurtje training of buiten rijden te snel zien als hard werken, waar een flinke portie krachtvoer tegenover moet staan.

Vooraf in granen zit veel zetmeel, dat in het lichaam wordt omgezet in suiker. Ook muesli's en brokken bevatten veel zetmeel en vaak meer suiker door het gebruik van melassestroop. „We hebben de innerlijke drang om na het rijden een paard te verwennen met een schep voer. Dat kan, als het deel uitmaakt van zijn dagelijkse af-

gewogen rantsoen. Als extraatje is het een dikmaker”, zegt Vincent Hinnen, nutritionist bij voerleverancier Pavo. Naast het krachtvoer moet gras niet worden onderschat als bron van suiker. Ieder pondje gaat door het mondje en dat geldt ook voor een paard. Als er meer energie in gaat dan wordt opge maakt, wordt een paard dik.

Diktheid is een ding, teveel suiker is nog erger. Daarbij kan het gaan om suiker dat in het voer zit, maar ook om zetmeel dat in het lichaam in suiker wordt omgezet.

### Insulineresistentie

Als een paard zetmeel en suiker binnen krijgt via zijn voedsel, komt dat na een vertering in maag- en darm als glucose in het bloed.

Het lichaam maakt als reactie hierop insuline aan, waardoor de glucose zo wordt bewerkt dat het kan worden opgenomen in de cellen, die het als brandstof gebruiken. Hoe meer glucose in het bloed, hoe meer insuline er wordt aangemaakt. Op zich een normale reactie, die echter behoorlijk uit de hand kan lopen als het glucosegehalte steeds maar blijft stijgen of op een hoog peil blijft. Als het lichaam een langere periode extra insuline produceert omdat er voortdurend teveel glucose binnenkomt, dan loopt de gevoeligheid voor die insuline terug en wordt de glucose niet langer verwerkt. Het ziektebeeld is hetzelfde als diabetes type 2 bij mensen. Het glucosegehalte in het bloed blijft door deze insulineresistentie te hoog, wat bij paarden onder andere kan leiden tot de zeer pijnlijke en potentieel levensbedreigende aandoening hoefbevangenheid.

Veel paardeneigenaren zijn ervan overtuigd dat er een relatie bestaat tussen hoefbevangenheid en eiwit. „Dat klopt niet”, vertelt dierenarts Kees Kalis van de Gezondheidsdienst voor Dieren (GD), die in samenwerking

## Rasgebonden

Rassen met een groter dan gemiddelde gevoeligheid voor insulineresistentie zijn onder meer: Shetlander, New Forest en IJslander. Welsh en Welsh Cobbb. Andere rassen, bijvoorbeeld KWPN-ers, Fjorden en Friezen, zijn weinig gevoelig, zo bleek in het onderzoek van GD en Pavo.

met Pavo een onderzoek deed naar insulineresistentie. „Hoefbevangenheid is een suikerprobleem. We dachten altijd dat er een relatie was met de conditie. Dus dat alle te dikke paarden een hoger risico liepen. Metingen toonden echter aan dat je niet aan de buitenkant kunt zien of je in de gevarenzone zit. De gevoeligheid blijkt in hoge mate rasgebonden. Waar je het wel aan kunt merken is lusteloosheid. Als een levendig paard ineens niets meer wil is het meestal mis.” GD ontwikkelde een test waarmee insulineresistentie kan worden aangetoond aan de hand van bloedmonsters.

### Hoefbevangenheid

Als een paard insulineresistent is, is het risico op hoefbevangenheid zeer groot. „Maar er is iets aan te doen. Als de toevoer van suiker vermindert, komt de gevoeligheid voor insuline terug. Daarnaast is het belangrijk om het paard minstens een uur per dag te laten werken, zodat de aanwezige suiker ook wordt verbrand”, zegt Kalis. De GD levert insulineresistentietest aan dierenartsen, voorzien van naalden, buizen en koelmateriaal. Monsters worden per koerier opgehaald en twee dagen later is de uitslag binnen. Er wordt van de dierenarts verwacht dat deze voorlichting geeft aan de eigenaar in geval van te hoge waarden.

### Veel suiker in gras

Kalis van GD plaatst een kanttekening bij beweiding. „De grootste suikerleverancier is gras. Vooral als de hele dag het zonnetje heeft geschinen, is het suikergehalte tegen de avond groot. Het meeste risico loop je echter in het voor- en najaar, als de nachten nog koud zijn en de overdag opgebouwde suiker door het gras niet wordt verwerkt. Natuurlijk is het ook verstandig om krachtvoer met een laag zetmeel- en suikergehalte te geven aan paarden die gevoelig zijn voor insulineresistentie, maar gras is vaak de boosdoener. Beperk de weidegang tot één à twee uur in de ochtend en zet ze daarna in een zandpaddock.”

Hoefbevangenheid is geen ‘nieuwe’ paardenziekte, maar het komt wel steeds vaker voor. „We hebben het te goed en de paarden dus ook”, verzucht Kalis. „Prachtig kuilgras, vaak van rundveebedrijven, veel te vol met voedingsstoffen voor paarden en ook nog eens zo lekker dat ze zich volvreten. Het is belangrijk dat paardenhouders zich ervan bewust zijn wat ze voeren. Kijk naar de gehalten in het krachtvoer, laat een monster nemen van het ruwvoer.”

### Afvallen

Een paard krijgt dus niet alleen suiker binnen via het krachtvoer. Toch is het niet raadzaam om een te dik paard te laten afvallen door het ruwvoeraanbod te beperken of, helemaal uit den boze, weg te laten. „Dat kan hyperlipaemie veroorzaken, waarbij er iets misgaat in de stofwisseling en vervetting van het bloed optreedt. Dit is dodelijk”, waarschuwt Vincent Hinnen van Pavo. „Wisselingen van rantsoen moet je altijd geleidelijk introduceren. Een paard heeft voor zijn gezondheid een constante vulling van zijn maagdarmstelsel nodig. Hij heeft een kauwbehoefte.

En als die niet kan worden vervuld met ruwvoer zoekt hij iets anders. Dat is altijd iets dat jij niet wilt, zoals de omheining, of als dat niet kan, zand of zelfs mest. Daar krijgt hij koliek van, dus dan ben je verder van huis. Van een te leeg darmstelsel trouwens ook. Zorg voor voldoende ruwvoer met een laag energiegehalte, zoals stro of grofstengelig lang hooi. Week het desnoods in water als het stoffig is. Ter vergelijking: in een kilo krachtvoer zit gemiddeld zo'n 25 procent suiker en zetmeel, in een kilo hooi slechts 8 procent.”

### Gif?

Moet suiker dus worden gezien als een soort gif voor paarden, dat je zoveel mogelijk moet weren uit het rantsoen? „Absoluut niet”, zegt Hinnen. „Glucose is nodig, het is de energiebron voor het functioneren van het zenuwstelsel en de hersenen. Het levert snel vrijkomende energie op, die een paard goed kan gebruiken bij kortdurende explosieve krachtsinspanning. Alleen als een paard het suikergehalte lichamelijk niet meer kan verwerken wordt de hormoonhuishouding verstoord en krijg je die ernstige problemen.”

Is je paard te dik, zet hem dan niet zomaar op een dieet. Raadpleeg je dierenarts of vraag advies bij een voedingsdeskundige. Hinnen: „En onthoud dat afvallen altijd een combinatie is van aangepaste voeding en arbeid. Dus je paard moet ook meer bewegen om zijn ideale figuur terug te krijgen. Niet alleen omdat hij er dan beter uitziet, vooral ook voor z'n gezondheid.”



IJslanders horen tot de rassen met een grotere gevoeligheid voor insulineresistentie.