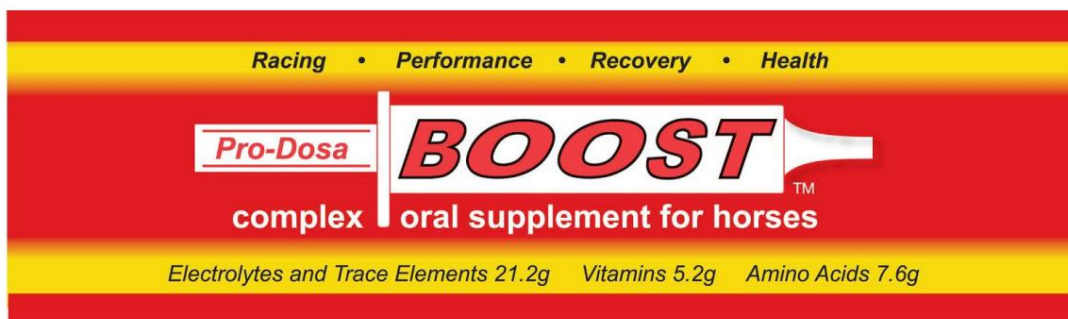




Läsa etiketter del 2 – Kosttillskott fortsättning

Har den rätt grejer och är balansen rätt?

När du läser etiketter är det viktigt att beakta alla aspekter av näringssammansättningen, inklusive fullständighet, balans, form och dosering. Sedan kan du jämföra sammansättningen med din hästs näringsbehov.

Fullständighet

Ämnesomsättningen är ganska komplex och kräver ett brett spektrum av essentiella näringsämnen för att fungera optimalt. Man kan inte bara ge två eller tre näringsämnen och hoppas kunna stödja prestation, återhämtning, hälsa och ämnesomsättning. Mycket av ett näringsämne kompenserar inte för brister i ett annat. Om du fick slut på mat i ditt hus och försökte leva på en stor påse salt, skulle du inte klara dig länge.

Balans

Balansen mellan näringsämnen är lika viktig. Vissa näringsämnen behövs för upptaget och funktion av andra näringsämnen. (Dessa stödjande och samverkande näringsämnen kallas kofaktorer.) För mycket eller för lite av ett näringsämne kan leda till brister eller toxicitet hos andra näringsämnen. Obalanser kan därför påverka hälsa, prestation och återhämtning negativt. Som ett minimum kan obalanser i ett foder eller tillskott göra en produkt ineffektiv.

Till exempel behövs C-vitamin för upptaget av järn från tarmen. Utan C-vitamin passerar järnet direkt genom tarmen och ut i avföringen. E-vitamin, å andra sidan, har en negativ interaktion med järn. Det binder till järn och minskar dess upptag, vilket gör att mycket av det går till spillo. Så för att hästar ska kunna använda järn effektivt måste det administreras *med* C-vitamin och *utan* E-vitamin. Järnbalansen är också nära relaterad till zink, mangan, kobolt och koppar.

Vanliga matningsförhållanden	
Lock	1-2:1
Zn:Mn	0,7–1:1
Zn:Cu	3-4:1
Fe:Cu	4:1

B-vitaminer är kända för att fungera bättre när de administreras i optimal balans med varandra. De verkar tillsammans i många metaboliska vägar som är viktiga för energiproduktion, produktion av röda blodkroppar, päls- och hudtillstånd, nervcellsfunktion och aptit. Att ge en större dos av ett B-vitamin kanske inte ger förbättringar av hälsa eller prestation om inte hela spektrumet av B-vitaminer tillförs i optimal balans.

Aminosyror är ett annat bra exempel på hur näringsbalans är viktig. Det är ett ämne jag kommer att diskutera vidare i LÄSA ETIKETTER DEL 4 - om att utvärdera foder, men under tiden kan du läsa artikeln skriven av Dr. J. Stewart som vi publicerade på vår blogg om top-line. I den artikeln förklarar Jenny hur balansen av aminosyror i ett foder är lika viktig som mängden protein. Obalanser i aminosyror begränsar mängden protein i ett foder som är användbart för hästen för att producera proteiner och muskelceller, och de bortkastade aminosyrorerna, som inte kan användas för proteinsyntes, skapar en belastning på njurarna, höjer kroppstemperaturen och höjer hjärtfrekvensen.

Biotillgänglighet

Biotillgänglighet avser hur absorberbara och användbara näringsämnen är. Även om detta delvis är relaterat till sammansättningen och balansen av näringsämnen i en produkt, används termen oftast om den form varje näringsämne tillhandahålls i.

Vissa former absorberas och används lättare än andra. Spårämnet krom finns till exempel i flera olika former. Den form av krom som finns i en kromad stötfångare på en bil är inte alls särskilt lättsmält, men den form som ingår i jäst absorberas mycket lätt och används sedan av celler.

Mineraler inklusive kalcium, magnesium, järn, kobolt, koppar, zink, selen och mangan kan alla tillhandahållas i en mängd olika former, som alla har skillnader i sin biotillgänglighet. I allmänhet används oorganiska former av näringsämnen mindre väl än organiska former, även om det inte alltid är en tillförlitlig regel. Zinkoxid är en av de mest biotillgängliga formerna av zink, medan zinkkelat bildar en stor molekyl som förblir ganska inert. I de flesta fall används dock mineraler som tillhandahålls som glukonater, laktater och aminosyra- eller proteinkomplex väl.

När du läser etiketterna bör du notera om mängden av ingrediensen eller mängden av den aktiva molekylen anges. Till exempel innehåller Iron Bioplex (järn är bundet till aminosyror eller protein) endast cirka 10 % järn. Om en etikett anger att en produkt innehåller 400 mg järn per dos, skulle det innebära att en dos innehåller cirka 4000 mg Iron Bioplex, vilket ger 400 mg mycket väl absorberat och använt järn. Om etiketten anger att en produkt innehåller 400 mg Iron Bioplex per dos, innehåller den egentligen bara 40 mg järn. Se till att du läser dessa uppgifter noggrant när du läser etiketter och jämför produkter.

Så var del 2 avklarad!

För att sammanfatta Läsetiketter - Del 1 och 2 om kosttillskott

FRÅN DEL 1 - Om etiketterna är lätta att förstå så att du med en snabb blick kan se vad du ger din häst, är tillverkaren förmodligen stolt över sin sammansättning och tror att den kommer att hålla måttet. Om du måste göra för många beräkningar för att lista ut vad du ger, finns det en god chans att sammansättningen inte är bra. Ta dig i vilket fall som helst tid att räkna och se till att du jämför äpplen med äpplen innan du väljer den billigaste eller vackraste produkten på hyllan.

FRÅN DEL 2 - När man läser etiketter är det viktigt att beakta alla aspekter av näringssammansättningen, inklusive balans, form och dosering, i förhållande till din hästs näringsbehov.

Besök vår YouTube-kanal, Pro-Dosa TV, för mer information!