

Vad är BARF?

BARF står för **B**iologiskt **A**npassad **Rå** **F**öda. Det betyder att alla djur ska äta den föda som de är tänkta och anpassade för. Det innebär också att hela kedjan är intressant. Om den kyckling jag äter är uppfödd på fiskmjöl och jag som äter den är allergisk mot fisk, så kommer jag kanske att reagera på kycklingen – MEN - egentligen är det inte kyckling jag reagerar på utan effekten av vad den har ätit. Idisslande djur ska när så är möjligt gå ute året runt och deras föda ska huvudsakligen bestå av gräs och hö. Alla andra ”bytesdjur” ska också utfodras på lämpligt sätt och leva ett så drägligt liv som möjligt. Alla djur ska också slaktas så värdigt som det är möjligt. Grönsaker ska odlas giftfritt, gärna i ett ekologiskt kretslopp. Genom att äta ekologiskt; obesprutad frukt och grönsaker, och kött av djur som fått rätt mat och levt ett fritt liv ger du dina sällskapsdjur och dig själv en större chans att undvika sjukdomar och problem.

Tidsperiod och proteiner

Börja med att tänka ”balanserat över tiden” och tänk lite längre tidsperspektiv. En dag är på tok för kort. En lämpligare period är minst 7 till cirka 12 dagar (se matschemat). Under denna period ska hunden äta minst tre proteiner varav minst ett ska vara ett rött protein (nöt, vilt, lamm, mm). Mellan 40-70 % ska vara det vi kallar för RKB, Råa Köttiga Ben.

Vad är råa köttiga ben, RKB

Allt som innehåller ben till mellan 20-60 % är **Råa Köttiga Ben, RKB**. Under 20 % ben räknas som **kött** och över 70 % ben räknas som **rekreationsben**.

Följande är exempel på RKB:

- Skrov, gärna av kanin, kyckling, kalkon eller annan fågel eller smådjur (de köttigaste delarna tas bort och ges som köttmåltid).
- Vingar av kyckling, kalkon eller annan fågel (räknas som köttigare och fetare RKB)
- Halsar och revben av kyckling, kalkon, nöt, lamm, älg, hjort, rådjur, gris, m fl. Med eller utan skinn (räknas som smalare RKB)
- Atlaskotor av lamm, kanin, hjort, rådjur, m fl
- Svans av nöt eller lamm (lammsvansar är ganska feta)

Anledningen till att vi ibland skär bort lite av fett och kött från skroven är att bytesdjuren idag ofta är lite fetare och köttigare än vad våra hundar egentligen behöver.

En del av det köttet kan sedan serveras som middag tillsammans med grönsaker och annat smått och gott.

Vad är köttmåltid

Det vi kallar för **köttmåltid** består av vad vi rubricerar som **+kött** och **+grönt**. **Kött** är till exempel muskelkött, hjärta, tunga, lunga, strupe, mm, från alla bytesdjur. Även fisk och ägg räknas till kött. **+Grönt** är lever, njure, alla gröna bladväxter, rotfrukter, grönsaker, groddar och frukt. Vom har en liten särställning, eftersom den innehåller så mycket nyttigt. Vom kan ges extra till både RKB-måltider, till köttmåltider eller som ensamt kött till köttmåltiderna.

Hundar som är överviktiga, proteinöverkänsliga, på annat sätt allergiska eller bara hungriga kan som komplement få en välkokt gröt av hirs, bovete och avorioris (detta

gäller även RKB-måltider). Gröten kan även ges för att hålla kostnaderna nere. Den är mineralrik och glutenfri, och naturligtvis gjord på ekologiskt odlade produkter. En del hundar verkar även må bra av att äta lite spannmål, då i första hand kornmjöl. En del hundar tål även att äta havre, råg och vete. Lägg märke till ordet tål, det innebär precis som det låter att vissa hundars system tolererar spannmål, men hur mycket värde och nyttig näring som de får ut av det, kan diskuteras.

Många hundar är känsliga för gluten (spannmål) och vi som ger BARF rekommenderar att man i görligaste mån undviker det. Många hundar är även känsliga för potatis (stärkelse) och soja och dessa produkter kan man tyvärr hitta i många torrfoder. En köttmåltid består viktmässigt av 30-70 % **+kött** och 30-70 % **+grönt**. Av detta kan cirka 10-20 % totalt vara inälvsmat (lever, njure) 2-4 gånger per vecka. Beroende på storlek på hund kan middagen också innehålla 2-8 ägg i veckan.

Följande är exempel på lämpligt kött, kan vara från nöt, älg, hjort, får mm:

- Allt kött (muskelkött, kindkött, hjärta, tunga)
- Inälvor (lever och njure, i allmänhet *inte* tarmar)
- vom
- strupe
- lunga
- annat kött med max 20 % ben
- ägg (helt ägg med finmalet äggskal; eller rå äggula och kokt/stekt/microvågad äggvita)
- fisk

Följande är exempel på lämpliga "grönsaker". Blandningen ska helst innehålla mycket gröna blad, gärna 50 %. Viktigt är att variera ingredienserna:

- sallad (roman, huvud, plock, rucola, frisé, Ekeblad, selleri, fänkål, savoykål mm)
- bladselleri, maskrosblad, kirskaål, groddblad, mangold och spenat (liten mängd rå, förväll gärna eftersom oxalsyran är "giftig")
- alla kålsorter (grön, vit, röd, kålrot, t ex.). De bör inte ges varje dag och inte i stora mängder om din hund blir "fisig".
- Morot, palsternacka, rotselleri, rättika (kan vara lite från)
- squash, zucchini
- aubergine, äggplanta
- jams/sötpotatis
- sparris, förvällad
- pumpa
- rödbeta, kokt,
- potatis, kokt (om hunden tål det, en del hundar kräks av stärkelsen i potatis)
- gurka

Följande är exempel på frukter:

- kiwi, banan, äpple, päron, tomat, avokado (inte i stora mängder)
- bovete

Egentligen kan du ge vilka grönsaker och frukter som helst bara du inte ger samma sak hela tiden eller ger olämpliga saker under en längre tid eller i stora mängder. Sparris kan vara alldeles utmärkt att ge om man tror att något farligt vasst sitter i magen eller tarmarna. Trådarna i sparrisen snor sig runt det farliga och drar med sig det ut på ett ofarligt sätt.

Saker som man inte bör ge

- Undvik lök av alla slag. Lök kan få de röda blodkropparna att brisera och kan ge

anemi (blodbrist) som följd. Det kan vara dödligt om det ges i mycket stor mängd (minst 15 % av kroppsvikten dock), eller i små mängder under en längre tid.

- Ge aldrig hunden choklad. Framför allt ska du vara försiktig med mörk choklad eftersom den innehåller mer kakao. Choklad kan också vara dödlig om hunden får i sig till och med en mindre mängd.

- Blanda inte olika oljor i samma måltid. Ge inte blandoljor och undvik oljor som har stått ljusa och är i ljusa flaskor eller som har varit öppnade länge.

- Ge inte rå äggvita och rå äggula samtidigt utan att även finmala lite äggskal till. Ge gärna äggulan rå och värm äggvitan lite. Äggvita hindrar kroppen från att ta upp det nyttiga B-vitaminet Biotin som finns i äggulan

- Var försiktig med mineraltillskott och med fettlösliga vitaminer. För mycket kan vara farligare än för lite. Bäst är att ge det i naturlig form.

Överkänslighet hos hund

Hundar kan vara känsliga för spannmål och även för protein och de reagerar ofta även för gluten, stärkelse och soja. Överkänslighet kan visa sig som jästinfesteringar i öron och på tassar, eller som utslag på magen, insidan av låren eller på andra ställen.

De kan bita på tassarna vilka ofta då är lite röda. Öronen kan vara fulla med klet. Glutenöverkänslighet visar sig ofta som känsliga magar och svårt att gå upp i vikt.

All överkänslighet kan innebära att hunden kliar sig och tappar päls.

Överkänslighet

Misstänker du att din hund reagerar mot något i maten så kan du prova följande under en period. Ge hunden då c: a 4-5 % av kroppsvikten:

Så här om du ger mat **två** gånger per dag:

Morgon: 30 % av ett RKB (av något som hunden inte reagerar på t ex vilt) och 50 % gröt kokad på bovete, hirs och avorioris (lika delar och 2,5 dl vatten till varje dl), 20 % grönsaker.

Kväll: 50 % gröt kokad på bovete, hirs och avorioris, 20 % grönsaker, 20 % kött av vilt (lever, ägg, mm) B-vitamin, E-vitamin, olja

Så här om du ger mat **en** gång per dag:

2 dagar 30 % RKB av vilt och 50 % gröt, 20 % grönsaker. B-vitamin, E-vitamin, olja

1 dag 50 % gröt kokad på bovete, hirs och avorioris, 20 % grönsaker, 20 % kött av vilt (lever, ägg, mm) B-vitamin, E-vitamin, olja

Hunden kan fasta en dag med cirka 9-14 dagars mellanrum.

OBS det är inte mer protein i rå föda än i torrfoder, bara mer animalisk protein istället för protein från växtriket.

BARF är helt fri från gluten och från spannmål.