

## B

### Frischwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

#### Bananen

Sie enthält 10 verschiedene Vitamine, besonders B 6, viele Spurenelemente besonders Kalium, Mangan, Zink, Kalzium, dazu Pantothenäure, Folsäure, Fruchtzucker, das «Glückshormon» Serotonin und das «Schlafmittel» Tryptophan. Sie sind zudem stärkehaltig und sättigen gut. Bananen wirken auch stopfend

#### Baumnuß

Baumnüsse enthalten zwischen 40 und 60 % Fett, außerdem viel Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor.

#### Bienenhonig

Honig ist der Süßstoff, welchen die Bienen aus Nektar und Honigtau bereiten. Aus dem Nektar wird von den Bienen Blütenhonig, aus dem Honigtau (den Ausscheidungen der Blattläuse) der Waldhonig produziert. Der Honig enthält mehrere antibakterielle Stoffe, welche das Wachstum vieler verschiedener Bakterien hemmen. Neben verschiedenen Zuckerarten enthält Honig 15 bis 21 % Wasser (Heidehonig bis 23 %) sowie Enzyme, Vitamine, Aminosäuren, Pollen, Aromastoffe und Mineralstoffe.

#### Bierhefe

Die als Nebenprodukt bei der Bierbrauerei anfallende Bierhefe muss entbittert werden, da die Zellen Bitterstoffe aus dem Hopfenextrakt anreichern. Hefen sind sporenbildende, sich durch Sprossung vermehrende, einzellige Pilze. Sie entfalten daher eine probiotische Wirkung und wirken Durchfallerkrankungen entgegen. Sie sind reich an Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen und enthalten Proteine mit einem hohen Gehalt an Lysin und Tryptophan. Bierhefe hat zudem eine besondere Wirkung auf die Stärkung von Haaren und Nägeln und auf trockene, glanzlose Haut.

#### Birkenblätter

Birkenblätter finden Verwendung als harntreibendes Mittel bei Nierenleiden und Wassersucht, aber auch zur Blutreinigung sowie bei Gicht und Rheuma. Sie enthalten u.a. ätherisches Öl, Flavonoide, Vitamin C, Gerbstoff, Kaliumsalze und Saponine.

#### Birnen

Birnen sind verdauungsfördernd und leicht entwässernd. Die enthaltenen Gerbsäuren und



wirken sich günstig auf Magen- und Darmentzündungen aus. Enthalten Karotin, Vitamin C, 4 Vitamine B, viel Kalium zusätzlich Magnesium, Kalzium, Phosphor, Zink, Kupfer, Eisen, Jod und einen hohen Säuregehalt, daher nur wirklich reif bis überreif, zerdrückt und nicht zu oft füttern.

#### Blaubeeren

Die Blaubeere enthält sehr viel Karotin, Vitamin B 6, Vitamin C, Magnesium und sie ist kalorienarm. Wissenschaftler des „Forschungszentrums für Ernährung gegen das menschliche Altern“ in Boston haben herausgefunden, dass bestimmte Inhaltsstoffe in farbintensiven Früchten wie Blaubeeren, Erdbeeren oder auch Roten Beten (Randen) erfolgreich im Kampf gegen chronische Krankheiten oder Krebs sind, denn sie können Zellbruchstücke, so genannte freie Radikale, neutralisieren. Wie bei allen Früchten ist aber eine dosierte Anwendung angezeigt.

#### Blumenkohl

Blumenkohl ist reich an Vitamin C und Kalium. Er enthält außerdem Calcium und Phosphor und Folsäure. Wegen seinem Gehalt an Zitronen- und Apfelsäure ist er im Vergleich zu anderen Kohlsorten sehr bekömmlich. Wie andere Kohlsorten ist auch Blumenkohl wegen seiner postulierten, positiven Wirkung hinsichtlich der Krebsprävention im Gespräch. Wegen der besseren Verträglichkeiten sollten alle Kohlarten in kleinen Mengen und vorzugsweise gedämpft oder gekocht verfüttert werden.

#### Blut

Im Blut enthalten sind Salzionen (Ionen): Natrium-, Chlorid-, Kalium-, Magnesium-, Phosphat- und Kalziumionen sowie Proteine (Eiweiße)

#### Blättermagen

Vormagen des Rindes, enthält ungereinigt viele Vitamine und Mineralstoffe. Empfindliche

Hunde, oder solche die es nicht gewöhnt sind, können mit Durchfall reagieren.

#### Bockshornklee

Bockshornklee, auch „Griechisch Heu“ genannt, wächst vorwiegend im Orient und im östlichen Mittelmeerraum. Es enthält Schleimstoffe, Trigonein, hochwertige Proteine, Cholin sowie eine Reihe von Steroidsaponiden. Die medizinische Indikation reicht von adstringierend, Durchfall, Appetitlosigkeit, Untergewicht, Fieber, Stoffwechselstörungen, Magengeschwüre, Hals- und Mandelentzündung, Demineralisation, milchbildend, verdauungsfördernd. Bockshornklee stimuliert den Uterus und sollte während der Trächtigkeit nicht eingesetzt werden.

#### Bohnen

Die rohe Gartenbohne enthält den Giftstoff Phasin, welcher aber durch den Kochvorgang inaktiviert wird. Im Unterschied zu den Getreidearten enthalten sie weniger Kohlenhydrate, die schwerer verdaulich sind, aber mehr Rohprotein, welches eine hohe Verdaulichkeit aufweist. Bohnen müssen immer gekocht und nur in kleinen Mengen verfüttert werden, da sie zu Blähungen führen können



#### Braunhirse

Die Braunhirse gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und ist im Vollwert- und Rohzustand wegen seiner Nährstoffkombination geschätzt. Sie zählt zu den mineralstoffreichsten Getreide, besonders ist sie reich an Kieselsäure und Spurenelementen. Sie enthält doppelt soviel pflanzliches Fett wie Weizen und fast sämtliche Vitamine. Die Hirse ist viermal fluorreicher als Hafer- und Weizenfeinmehl. Die Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (BFEK) warnt vor einem sorglosen und übermäßigen

## B

### Frischwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

Verzehr, da Braunhirse möglicherweise auch Stoffe enthält, die die Gesundheit beeinträchtigen können. Die Braunhirse enthält hohe Anteile an Flavonoiden und steht auch im begründeten Verdacht Gerbstoffe wie Tannine und andere antioxidative Verbindungen zu enthalten. In der geschälten, gelb pigmentierten Speisehirse (Gelbhirse, Goldhirse) und daraus hergestellten Produkten befinden sich keine gesundheitsbeeinträchtigenden Stoffe.

#### Brennnesseln

Eine alte, wertvolle Heilpflanze. Sie reinigt den ganzen Organismus von Schlackenstoffen und entgiftet. Daher die Anwendung bei Rheuma und Gicht, wirkt blutreinigend bei Hautkrankheiten und gleicht den Hämoglobinspiegel im Blut aus. Sie stimuliert die Verdauungsdrüsen (in Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle) und hat zudem eine milchbildende, blutzuckersenkende, entgiftende und stoffwechsellanregende Wirkung. Die Verabreichung soll immer roh bzw. frischem, oder getrocknet in zerkleinertem Zustand erfolgen. Vorsicht: enthält Histamin, nur in kleinen Mengen füttern und nicht allzu oft. Kann daher aber leichten Juckreiz lindern.



#### Broccoli

Reich an Flavone und Sulforaphan, viel Karotin, Kalzium, Vitamin C, Vitamin der B-Gruppe, Kalium, Natrium, Eisen, und Selen. Enthält aber Bitterstoffe, welche nicht alle Hunde mögen. Wegen der besseren Verträglichkeiten sollten alle Kohlarten in kleinen Mengen und vorzugsweise gedämpft oder gekocht verfüttert werden.

#### Brombeeren

Verdauungsfördernd, schleimlösend, blutreinigend und blutbildend, keim- und pilztötend,

haben sie zusätzlich die Eigenschaft die Leber zu entgiften. Enthält reichlich Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen, Flavone, welche zur Verdichtung der Gefässwände beitragen. Wirken entzündungshemmend und gelten als zellschützend. Enthält Gerbstoffe, kann daher auch leichten Durchfall lindern.

#### Brot

Brot besteht aus Getreidemehlen, die mit Hefe oder Sauerteig und Salz versetzt werden. Durch den Backvorgang wird deren Stärke aufgeschlossen. Es handelt sich um ein eiweissarmes Produkt, dessen Verdaulichkeit bei ca. 75 % liegt. Brot sollte nur in abgelagertem Zustand / getrocknet verfüttert werden um das Risiko einer Fehlgärung im Magen-Darmtrakt zu vermeiden. Altbackenes Vollkornbrot eignet sich sehr gut als Hundekuchenersatz. Enthält Basen und wirkt der Uebersäuerung entgegen.

#### Brunnkresse

Kresse, Brunnenkresse, Wasserkresse gehören in die Familie der Kreuzblütler sowie beispielsweise auch der Rettich oder Meerrettich. Brunnenkresse, welche nach der Schneeschmelze in den sauberen Bergbächen zu ernten ist, hilft mit ihren Senfölen der Verdauung und stärkt das Immunsystem. Ebenso hilft sie bei Blutarmut, Kropfbildung oder chronischer Bronchitis. Brunnenkresse wirkt harntreibend. Sobald die Pflanzen blühen, ab Mai, sollte sie nicht mehr geerntet werden, da ihre Wirkstoffe ab diesem Zeitpunkt die Nieren reizen können.

#### Buchweizen

Diese drei alternativen Getreidearten gehören eigentlich nicht in die Gruppe der Getreidearten. Buchweizen, Amaranth und Quinoa sind die bekanntesten Vertreter der sogenannten Pseudogetreide, denn sie bilden ähnlich wie Getreide stärkehaltige Körner aus. Ihre Samen können wie Getreidekörner verarbeitet werden, so dass sie beispielsweise wie Reis als Beilage verzehrt werden können. Sie sind glutenfrei. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund weist bei den Pseudogetreiden auf einige gefährliche Eigenschaften hin. Was viele nicht wissen: Sie enthalten bestimmte Gerbstoffe, die dafür verantwortlich sind, dass der menschliche Organismus Vitamine und Mineralstoffe schlechter aufnimmt. Darüber hinaus hemmen sie Verdauungsenzyme und erschweren die Ver-



wertung von Eiweiss aus der Nahrung. Inwieweit sich dies auf den hündischen Organismus übertragen lässt, entzieht sich meinen Kenntnissen.

#### Buttermilch

Buttermilch ist ein frisch-säuerlich schmeckendes, leicht dickflüssiges Getränk, das bei der Butterherstellung entsteht. Bei der Herstellung von Butter aus Rahm bleibt Milchflüssigkeit übrig - Buttermilch. Je nach Art des Butterungsrahms entsteht süsse oder saure Buttermilch. Sie zeichnet sich durch einen niedrigen Fettgehalt und dem nahezu vollständigen Gehalt der sonstigen Nährstoffen der Milch aus. Weitere wertvolle Inhaltstoffe sind neben durchschnittlich 3.5% Protein vor allem noch Calcium, Magnesium, Kalium, B - Vitamine und Lecithin. Vorsicht, kann abführend wirken.

#### Butterschmalz

Butterschmalz entsteht ausschliesslich durch das Schmelzen von reiner Butter daher auch der Name Butter»schmalz«, der jedoch der hohe Wasseranteil entzogen wurde.

#### Büffelhautnochen

Büffelhautknochen, wenn sie denn von der Haut der Rinder hergestellt wurden, enthalten sehr viel Eiweiss. Es könnte sich aber durchaus um die Haut oder tierische Nebenprodukte anderer Tiere handeln. So steht im Amtsblatt der Europäischen Union für die Einfuhr dieser Produkte folgender Passus: Im Falle von Kauspielzeug aus Huftierhäuten....oder im Falle von Kauspielzeug aus anderen tierischen Nebenprodukten als Huftiere müssen diese einer Hitzebehandlung von mindestens 90 Grad unterzogen werden um eine Kontamination mit Krankheitserregern (Salmonellen, Enterobacteriaceae) nach der Behandlung zu verhindern.

## C

### Frischwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

#### Chicoréewurzeln

Im Unterschied zu seinen Blättern enthält die Wurzel zwar fast dieselben Nährstoffe, aber keinen oder kaum Bitterstoff. Das enthaltene Inulin, ein Ballaststoff, soll das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken mindern.

#### Chicorée

Chicorée gehört zur botanischen Familie der Korbblütler, Er ist bei uns auch als Brüsseler bekannt. Er wird unter Lichtausschluss aus Chicoréewurzeln getrieben. Er enthält den Bitterstoff Intybin. Nebst Vitamin C enthält er auch grössere Mengen Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor.

#### Chinakohl

Im Gegensatz zu vielen Kohlarten ist Chinakohl leicht verdaulich und nicht blähend. Enthält Eiweiss, Kohlenhydrate, Aminosäuren, Senföl, Mineralstoffe und reichlich Provitamin A und Vitamin C. Wie alle Gemüse sollte auch Chinakohl kleinstmöglich geschnitten werden, damit seine wertvollen Inhaltsstoffe möglichst gut aufgenommen werden können vom Hund.



## D

#### Dill

Dill, Gurkenkraut oder Kapernkraut ist ein indisches Küchenkraut. Wirkt Blähungen entgegen, und wirkt wohltuend und entspannend auf Magen und Darm, appetitanregend und verdauungsfördernd. Bei säugenden Hündinnen regt es den Milchfluss an.

#### Dinkel

Dinkel, das Urgetreide aus der Bronzezeit, hat Eigenschaften, um die es die meisten andern Nahrungsmittel beneiden könnten. Dinkel ist nicht nur eines der eiweissreichsten Getreide,

sondern enthält auch viele Vitamine (E, B-Gruppe, Folsäure, Niacin) und Mineralstoffe, vor allem Eisen, Magnesium, Phosphor. Es enthält sechs von acht essentiellen Aminosäuren. Dinkel ist kein Allergie-Auslöser und wird selbst von Weizenallergikern oft sehr gut vertragen.

#### Distelöl

Distelöl wird aus den Samen der Färberdistel gewonnen. Es ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren (75 %). Davon sind 78 % Linolsäure. Damit hat es den höchsten Linolsäuregehalt aller Pflanzenfette.

## E

#### Echinacea

Der rote Sonnenhut ist seit Urzeiten bekannt. Er diente bereits den Indianern als pflanzliches Antibiotikum von aussen und innen. Zur Stärkung der Abwehrkräfte wird es ebenso empfohlen, wie zur Vorbeugung gegen Bakterien und Viren.

#### Eier gekocht

Gute Eiweissquelle mit hoher Gesamtverdaulichkeit.

#### Eierschalen

Gemahlen oder zerstoßen verabreicht, ist sie ein sehr guter Lieferant für Mineralien und Kalzium.

#### Eigelb

Der Dotter weist im Ei den höchsten Proteinanteil auf. Er ist ausserdem reich an Fett und auch der Anteil an Phosphor, Eisen und den Vitaminen A und B1 und B8 (Biotin) ist deutlich höher als im Eiklar. Der Vitamin A-Gehalt ist im Vergleich mit anderen Lebensmitteln sogar sehr hoch. Verbessern den Haarglanz des Felles.

#### Eiklar

Wegen der Biotin bindenden Eigenschaften des enthaltenen Avidin sollte ab bestimmten Mengen darauf verzichtet werden.

#### Ente

Durch die bei Wasservögeln typisch isolierende Fettschicht unter der Haut, besitzt das Entenfleisch einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Gegen die Fleischqualität wäre eigentlich nichts einzuwenden. Enten ergeht es aber nicht besser als Masthühnern und



Puten. Ihr Leiden wird allerdings noch dadurch verschärft, dass sie Wassertiere sind. Man verstümmelt sie zudem an Schnäbeln und Krallen, damit sie sich nicht gegenseitig verletzen, wenn sie zu Tausenden zusammengepfercht werden.

#### Erbsen

Erbsen sollten nur gekocht und in kleineren Mengen verfüttert werden, da es ansonsten zu Blähungen führen könnte. Sie enthalten viel Rohprotein, welches eine Verdaulichkeit von ca. 80 % aufweist und einen hohen Vitamin B-Anteil.

#### Erdbeeren

Sie gelten als entschlackend, reinigen Schleimhäute, beschleunigen die Wundheilung. Ihr Vitamin B-Gehalt sorgt für bessere Konzentrationsfähigkeiten, schönes Fell und ihr Natriumgehalt bindet Säuren im Körper. Ihr Vitamin C Gehalt ist grösser als bei der Zitrone. Insgesamt eine sehr wertvolle Frucht, die neben Pektin, Flavone, Kalium, Kalzium, Phosphor Eisen, Natrium auch Flavone enthält. Wie bei allen Früchten, erst im reifen bis überreifen Stadium verfüttern.

#### Erdnuss

Die Erdnuss ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler. Die reife Erdnuss kann roh, geröstet oder gekocht gegessen werden. Die Erdnuss hat mit einem Eiweissgehalt von 25% einen hohen Nährwert. 100 g Erdnüsse enthalten 180 mg Magnesium. Damit gehören Erdnüsse zu den magnesiumsreichsten pflanz-



## Frishwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

lichen Nahrungsmitteln. Allerdings enthalten sie einen geringen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Vorsicht, das allergene Potenzial ist im Vergleich zu anderen Lebensmittelallergenen relativ hoch.

### Erdnussöl

Erdnussöl ist ein Speiseöl, das aus den Nüssen der Erdnusspflanze gewonnen wird. Durch Auswaschen oder Extrahieren mit Lösungsmitteln und anschliessender Raffinierung wird das Erdnussöl hergestellt. Es ist fast farblos. Die Zusammensetzung des Fettsäureanteils ist stark vom Anbauggebiet abhängig, handelsübliche Öle enthalten 35-72 % Ölsäure, 13-45 % Linolsäure, 6-16 % Palmitinsäure, 1,3-6,5 % Stearinsäure, 1-3 % Arachinsäure, 1-5 % Behensäure und 0,5-3,0 % Lignocerinsäure, wobei das Vorkommen den drei letztgenannten Fettsäuren für das Erdnussöl charakteristisch ist. Vor allem ist darauf zu achten, dass kalt gepresstes Öl Verwendung findet.



### Estragon

Diese Gewürzpflanze gehört zur Familie der Korbblütengewächse und ist relativ nahe mit dem Wermut verwandt.

Da Estragon den krebserzeugenden und erbgut-schädigenden Stoff Estragol enthält, sollte sein Verzehr minimiert werden.

### Euter

Bei niedrigem Fettanteil ist es eigentlich ein guter Rohproteinlieferant mit hoher Verdaulichkeit. Durch den oft vorhandenen Restmilchgehalt (siehe Milch von der Kuh) führt es nicht selten zu Durchfällen. Daher nur in kleineren Mengen verfüttern.

### Feigen

In der Feige hat es eine ausgewogene Kombination von elf Vitaminen, höchster alkalischer Wert aller Lebensmittel. Im Anbau frei von Chemikalien, denn der Feigenbaum reagiert empfindlich auf Kunstdünger. Vorsicht: Hat eine abführende Wirkung.

### Fenchel

Dieses Gemüse ist reich an verschiedenen Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium und Calcium. Es enthält ebenfalls grosse Mengen an Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Das im Fenchel enthaltene Menthol-Oel,

das Anathol und das kampferartige Fenchon wird nicht von allen Hunden gemocht. Wir raten deshalb zu sparsamer Anwendung, obwohl die Inhaltsstoffe dieses Gemüses sehr hochwertig sind.



### Fenchelsamen

Die Samen des Fenchels schmecken dem Anis sehr ähnlich. Letztere werden manchmal als Gewürz in Schwarzbrot mitgebacken oder zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden wirkt und Krämpfe zu lindern vermag. Fenchelsamentee hilft auch bei Husten.

### Fette pflanzlich

Energieliefernder Nährstoff mit hohem Brennwert pflanzlicher Herkunft. (z.B. Speiseöle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl usw.). Pflanzliche Fette sind «essentiell», also lebensnotwendig.

### Fette tierisch

Energieliefernder Nährstoff mit hohem Brennwert tierischer Herkunft. (z.B. Butter, Geflügelfett, Rindertalg). Tierisches Fett enthält Cholesterin und vorwiegend gesättigte Fettsäuren (Ausnahme: Fische).

### Fisch

Hervorragender Eiweiss- und Jodlieferant. Enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

### Fischgräte

Fisch ist an sich ein sehr wertvolles Nahrungsmittel. Vorsicht ist aber angebracht mit den darin enthaltenen Gräten.

### Fischöl

Fischöl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren aus. Bei Haut- und Fellproblemen,

geschwächtem Immunsystem, Stoffwechselstörungen und Neigung zu Allergien können Omega-3/6-Fettsäuren das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Vorsicht ist jedoch geboten wenn die Herkunft des Fischöls nicht bekannt ist, da es oft schwermetallbelastet ist und einen hohen Dioxingehalt aufweist.

### Flachsöl

Flachsöl oder synonym Leinöl liegt mit 2.372 mg pro Teelöffel an der Spitze der Omega 3-Fettsäuren. Vorsicht: Viele Hersteller von Ölen verwenden Hexan, ein chemisches Lösungsmittel, um das Öl von der Saat zu extrahieren. Im Gegensatz zu den Menschen reagieren Hunde und Katzen hochallergisch auf Hexan.

### Fleisch

Die Nr. 1 in der Hundeernährung. Diese besonders hochwertige Eiweissquelle enthält die für den Hund optimale Aminosäurezusammensetzung, die Verdaulichkeit von fettarmem Fleisch liegt bei 98% (Ausnahme: Schweinefleisch, dessen Wertigkeit niedriger ist), Es sollte aber bedarfsgerecht und nicht einseitig gefüttert werden. Täglicher Bedarf ca. 2 bis 2 1/2 % des Hundegewichts. Kleine Tiere haben einen verhältnismässig höheren Eiweissbedarf als grössere.

### Forelle

Die Forelle zu den Fischarten gehörend ist an und für sich ein gesundes Lebensmittel. Mit dem Gehalt von 560 mg pro 100 g Forellenfleisch bildet es aber das Schlusslicht der Omega-3 Fettsäuren unter den diversen Fischarten.

### Früchte

Früchte sind sehr vitaminreich und ein wertvolles Nahrungsmittel für Hunde. Sie sollten allerdings dosiert verabreicht werden, da einige Fruchtarten recht viel Fruchtsäure enthalten. ■

