

G

Frischwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

Gans

Unter küchenpraktischen Gesichtspunkten zählt man Gänse zum Fettgeflügel bzw. Geflügel mit dunklem Fleisch. Es enthält hochwertige Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe. Etwa 80% der Gänse werden eingeführt und kommen aus Polen, Ungarn und zum Teil auch aus Tschechien. Dort ist die Haltung vielfach katastrophal.

Gartenkresse

Gartenkresse enthält viel Vitamin C, dazu die Vitamine B1 und K, Carotin, Schwefel und Eisen. Sie soll die Produktion roter Blutkörperchen anregen. Ferner wird ihr nachgesagt, dass sie bei Haarausfall helfen soll.

Geflügel

Geflügel ist ein Sammelbegriff für Vögel, die als Nutztiere gezüchtet werden. Als Geflügel bezeichnet man beispielsweise Enten, Gänse, Hühner, Perlhühner, Wachteln Truthühner. Diese Geflügelarten sind domestiziert und werden darum auch als Hausgeflügel bezeichnet.



Geflügelfett

Geflügelfett generell ist sehr hochwertig und leicht verwertbar. Hühnerfett zum Beispiel besteht zu 30 Prozent aus gesättigten, zu 45 Prozent aus einfach ungesättigten und zu 21 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel senken. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind zudem essentiell.

Geflügelfleisch

Geflügelfleisch hat, je nach Geflügelart, einen Eiweissanteil zwischen 18 und 24 Prozent. Reines Muskelfleisch, etwa ein Puten- oder Hähnchenschnitzel, enthält ca. 24 Prozent Eiweiss. Fleischeiweiss enthält nahezu alle Bau-

steine, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiss notwendig sind. Leider geriet dieses hochwertige Nahrungsmittel immer wieder in die Schlagzeilen, sei es durch Skandale in der Massentierhaltung, als Träger von Salmonellen oder in jüngster Zeit durch die Vogelgrippe.

Gemüse

Vitaminbeinhaltender Ballaststoffträger, muss aufgespalten, also fein gerieben roh oder schonend gedünstet unter das Futter gemischt werden. Die Verwertbarkeit der einzelnen Gemüse ist unterschiedlich.

Gemüsesaft

Frischer Gemüsesaft enthält all die Vorteile von frischem Gemüse in konzentrierter Form. Sie sind eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe. Frischsäften gegenüber gibt es aber auch milchsauer vergorene Säfte, welche nicht von allen Hunden gut vertragen werden. Durch das Einsetzen von Milchsäurebakterien werden zwar die Mikroorganismen zusätzlich noch angereichert und begünstigt den Aufbau einer physiologischen Darmbakterienflora. Bei der milchsauer Gärung werden Zuckerbestandteile des Saftes in Milchsäure aufgespalten. Diese Milchsäure stabilisiert ausserdem durch den niedrigen PH-Wert den Vitamin-C-Gehalt im Saft und verbessert die Haltbarkeit. Auch Gemüsesäfte mit einem von Natur aus hohen Nitratgehalt, wie z.B. von Rote-Bete oder Rettich, profitieren von der Milchsäure, weil durch ihre Anwesenheit die Nitrosaminbildung im Magen verringert wird.

Gerste

Da die Körner der Gerste mit den Spelzen verwachsen sind, besitzt die Gerste einen hohen Zelluloseanteil (8-15 %). Ohne Spelzen ent-



halten Gerstenkörner 60-70 % Kohlenhydrate, überwiegend in der Form von Stärken, 11 % Eiweisse, 10 % Ballaststoffe, je 2 % Fett und Mineralien sowie das Vitamin B. Die Kornerträge der Gerste werden überwiegend als Futtergetreide verwendet, insbesondere da das Loslösen der Spelzen mit hohen Kosten verbunden wäre. Daher gehe ich davon aus, dass im Hundefutter verwendete Gerste immer mit Hülse Verwendung findet.

Getreide

Kann regelmässig unter das Futter gemischt werden, sofern keine Unverträglichkeiten (Allergien) dagegen sprechen. Vor allem das Vollkorngetreide ist ein hervorragender Energielieferant und Basenspendender. Enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Ballaststoffe sorgen für eine gesunde Verdauung. Getreide wird nur in aufgeschlossener Form vom Hund verwertet.

Ginkgo

Ginkgo findet in der Naturheilkunde traditionell Anwendung bei Durchblutungsstörungen jeglicher Art. Konzentrationsschwäche gehört zu seinem Indiaktionskreis ebenso wie Arteriosklerose, Venenschwächen. Die Wirkstoffe Ginkgetin, Ginnol, Flavonglykosid, Querencetin, Isothamnetin, Kampferöl, Sitersterin, Laktone



und Katechingerbstoff sind schmerzstillend, gefässerweiternd und durchblutungssteigernd. Vorsicht vor anstehenden Operationen: In Einzelfällen hat Ginkgo die Narkose beeinträchtigt. (Aerztezeitung vom 1.12.1997)

Gras

Oft geht das Grasfressen einher mit einer Magenproblematik, sei es dass Nahrung nicht verdaut werden kann oder einfach un bekömmlich

G

Frishwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin



ist oder aber es fehlt zusätzlich an wichtigen Mineralstoffen und/oder Vitaminen (z.B. Folsäure) in der Nahrung des Tieres. Gerücht ist, dass Hunde Gras fressen um danach erbrechen zu können. Vielmehr enthält Gras diverse Bitterstoffe, welche die Magensäureproduktion anregen. Es gibt aber durchaus auch Hunde, welche ohne diese Problematik Gras naschen.

Grünkohl

Enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, dazu Kalzium und Vitamin C im Ueberschuss. Der Gehalt an Vitamin A überbietet sogar die Karotte. Ausser B12 enthält Grünkohl alle B-Vitamine und auch enorme Mengen an Biotin. Wegen der blähenden Wirkung aber dosiert verabreichen!

Gurken

Basenreiche Gemüsesorte mit viel Kalium und Kalzium. Leider liegen die meisten Vitamine in der Schale, die wegen ihres Bitterstoffes entfernt werden sollte. Dazu kommt, dass Gurken oft mit Brom begast werden und somit die Schale als gesund ausscheidet.

Gänseblümchen

Vitaminreiche Nahrungsergänzung (Blütenköpfe), wirken positiv auf den Stoffwechsel. Dank seiner entschleimenden Wirkung ist es mit Honig gemischt ein Hausmittel gegen Husten. Enthält ebenfalls Gerbstoffe und kann deshalb bei leichtem Durchfall eingesetzt werden.

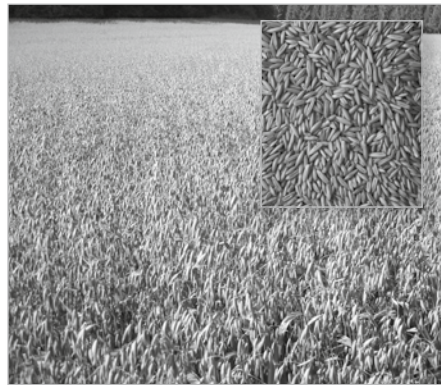
Haferflocken

Saat-Hafer ist eine Getreideart. Die Bestandteile sind: 12% Proteine, 5% Fett, 12-14% Ballaststoffe, 63% Koh-

lenhydrate und sonst noch pflanzliches Eiweiss, Phytosterine, Alkaloide, Provitamin A, Vitamine B1, B2, B6, Pantothensäure, Niacin, Biotin, Folsäure, Kieselsäure, Linolsäure, diverse Mineralstoffe und Spurenelemente. Von allen gängigen Getreidearten enthält er den höchsten Mineralstoffgehalt. Der hohe Eisengehalt ist vergleichbar mit vielen Fleischsorten. Bei den Haferflocken werden die Getreidehülsen vor der Verarbeitung entfernt. Hafer wirkt sich positiv auf die Verdauungsorgane aus, sie stellen die Balance zwischen Säuren und Basen im Organismus wieder her. Für müde, leicht depressive Hunde eine regelrechte Naturarznei.

Haferkleie

Kleie ist der Schalenrückstand aus der Getreideverarbeitung und wird beim Mahlen der Haferkörner zum Auszugsmehl vom Mehl abgetrennt. Die Kleie besteht aus dem Keimling und den Randschichten des Haferkorns (Fruchthaut, Samenschale und Aleuronschicht = Silberhäutchen oder Wabenschicht, sie umschliesst den Mehlkern des Getreidekorns und den Keim) und daher zu fast 50 Prozent aus unverdaulichen Fasern (Ballaststoffe). Diese Randschichten des Korns sind besonders reich an Vitaminen, Eiweissen (Proteinen) und Mineralstoffen.

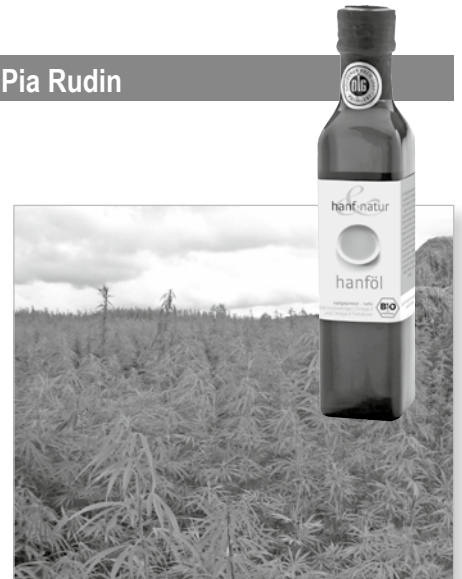


Hagenbutten

Frucht der Heckenrose. Enthält sehr hohe Dosen an Vitamin C, Mineralien, Karotine, Gerbstoffe. Unterstützt die Blutbildung und erhöht die Widerstandskraft. Wirkt leicht harntreibend. Sollten zermahlen oder mindestens gequetscht verabreicht werden.

Hanföl

Ist das Oel, das man beim Pressen von Hanfsamen erhält. Enthält ein sehr ausgewogenes



Verhältnis von Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Hanföl wird aus den Samen der Hanfpflanze gewonnen, nicht aus deren Blätter oder Blüten, die eine narkotisierende Wirkung haben.

Haselnuss

Frucht des wildwachsenden und in zahlreichen Zuchtformen kultivierten Haselstrauches. Gehört botanisch zur Familie der Birkengewächse. Die Frucht enthält 60 Prozent Fett und 14 Prozent Eiweiss. Ausserdem beachtliche Mengen an Kalzium und Kalium sowie die Vitamine B1, B2 und E. Inzwischen höre ich aber immer öfters, dass einzelne Hunde allerdings allergisch reagieren. Es könnte auch darauf zurückzuführen sein, dass konventionelle Produkte, welche in grossen Plantagen mit Spritzgiften vor allem mit Herbiziden, behandelt werden.

Haselnussöl

Der Oelanteil der Haselnuss beträgt etwa 60 - 66 %. Kaltgepresste Oele sind reich an ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E und B. Bioprodukte sind bei diesem Oel vorzuziehen.

Hefeflocken

Hefeflocken entstehen, wenn die flüssige frische Hefe (Hefemilch) auf Walzen gesprüht, kurz und schonend wärmegetrocknet, und dann in der charakteristischen Flockenform abgeschabt wird. Bei diesem Trocknungsprozess werden die bisher noch lebenden Hefezellen inaktiv, die gesunden Inhaltstoffe aber erhalten. Das sind wichtige Mineralstoffe und Vitamine, wie Vitamin B1, B2, B3, B6, sowie Kalium, Phosphat, Magnesium und Calcium. Hefeflocken enthalten nur geringe Mengen Natrium und sind glutenfrei. Sie sind, wie alle anderen Hefen, purinreich und sollten bei Störungen des Purinstoffwechsels (Harnsäure) nicht verfüttert werden.

H

H

Frischwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

Hefengebäck

Das Hefengebäck stammt aus der Ernährung für Menschen. Da es frisch im Magen des Hundes Klumpen bilden kann, ist es nicht sonderlich geeignet. Dazu kommt, dass es meist mit Zucker verarbeitet wird, welcher nährwerttechnisch, ausser für eine Kalorienzufuhr, keinen Wert aufweist.



Hefen

Hefen sind einzellige Pilze. Sie sind die wichtigste Gruppe von Mikroorganismen mit kommerzieller Bedeutung in der Welt. Neben dem Einsatz von Bier- oder Brauhefe in abgetöteter Form als hoch verfügbarer Proteinquelle, kommen seit etwa 20 Jahren spezifische Stämme von *Saccharomyces cerevisiae* in der Tierernährung als Probiotika zum Einsatz.

Heidelbeeren

Entgiftet bei Durchfall, tötet schädliche Kolibakterien im Darm ab. Wirkt blutbildend und unterstützt die Blutgefässe. Beinhaltet Vitamin C, Karotin, Myrtillin (blauer Farbstoff), Eisen, Kalium, Natrium, Gerbstoffe und Vitamine der B-Gruppe. In der blau-violetten Schale enthält sie zudem Anthocyane. Das ist eine Mischung von Stoffen, die ähnlich wie die Carotinoide die Sehvorgänge beeinflussen und das Lutein in seiner Funktion unterstützen. Immer im vollreifen bis überreifen Zustand und zerkleinert verfüttern. ACHTUNG: Nicht an Katzen verfüttern, da benzoehaltig. Kann von der Katze nicht verstoffwechselt werden und kann zu Vergiftungen führen.

Hering

Der Hering ist der bedeutendste Speisefisch. Er ist ein Schwarmfisch und lebt im Übergangsbereich zwischen nördlicher, gemässiger und polarer Zone. Heringe leben von tierischem Plankton und werden selbst Beute vieler Meerestiere.

Himbeerblätter

Himbeerblätter wurden seit einigen hundert Jahren wegen ihrer astringierenden Eigenschaft verwendet, besonders bei Durchfall. Von den Blättern wurde bei Problemen mit Wehen auch ein Tee bereitet. In letzter Zeit werden Himbeerblätter wegen ihrer Wirksamkeit auch oft gegen Brechreiz verwendet. Inhaltsstoffe: Polypeptide, Tannine, Bioflavone, Vitamin C, Zitronensäure, Kalzium und Eisen. Die Blätter der Himbeere haben eine extrem hohe Kapazität, freie Radikale zu binden, und sind deswegen als Antioxidantien wirksamer als jeder andere Beeren tragende Strauch. Die Tannine haben eine zusammenziehende Wirkung. Alle Wirkstoffe zusammen regen den Muskel des Uterus an und entspannen ihn. Während der Tragezeit gegeben, bewirken sie eine signifikante Unterstützung für tragende Hündinnen für die Geburtsabläufe. Es wird dem Kraut nachgesagt, dass es die Muskulatur des kleinen Beckens stark auflockert und dadurch die Geburt erleichtert. Das ist der Grund, weshalb man von der Anwendung in der frühen und mittleren Trächtigkeit abrät, um nicht eine vorzeitige Eröffnung des Muttermundes zu provozieren. Einnahme frühestens 2 Wochen vor der Geburt.

Himbeeren

Himbeeren wurden von amerikanischen Ureinwohnern traditionell als Heilmittel (Gelenkschmerzen, Bauchbeschwerden) eingesetzt. Die in Himbeeren enthaltenen Anthocyanine und Ellagsäure und werden neuerdings von Anbietern auch als potenzielle Wirkstoffe gegen Krebserkrankungen und «Freie (Sauerstoff) Radikale» angeboten. Studien für letztgenannte Behauptungen stehen noch aus. Mit ihrem hohen Vitamingehalt ist sie auf jeden Fall eine sehr gesunde Nahrung, welche, wie alle Früchte, beim Hund dosiert gegeben werden sollte.

Hirse

Dem Amaranth verwandtes Rispengetreide (sog. Pseudogetreide) mit hohem Anteil an Lecithin und Kieselsäure, wertvoll für den Aufbau von Knochen und Stützgewebe, glutenfrei. Enthält die Vitamine B1, B2, A und C weiter Calcium, Kalium, Magnesium, Kieselsäure, Natrium, Fluor und Eisen. Bei Hirse und Amaranth sind Gerbstoffe das Problem. Diese sorgen dafür, dass der Organismus Vitamine und Mineral-

stoffe schlechter aufnimmt. Ausserdem hemmen sie Verdauungsenzyme und erschweren die Verwertung von Eiweiss aus der Nahrung. Obwohl Hirse ein gutes Produkt ist, sollte es nicht regelmässig verfüttert werden.

Holunderbeeren

Rohe Beeren sind absolut nicht zu empfehlen, können schlimmen Brechreiz und oder Durchfall auslösen. Unreife Beeren und grüne Pflanzenbestandteile enthalten das giftige, zum Erbrechen reizende Glykosid Sambunigrin. Gekocht und den Saft abgesiebt verlieren sie ihren Giftstoff und werden in kleinen Mengen vertragen. Wirkt harntreibend, und blutreinigend. Getrocknet (max 10 Stück, feingehackt) ist es ein sehr gutes Mittel gegen Durchfall durch die enthaltenen Gerbstoffe.

Honig

Honig ist der Süsstoff, 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.



Huhn

Geflügelfleisch hat je nach Geflügelart einen Eiweissanteil zwischen 18 und 24 Prozent. Reines Muskelfleisch, etwa ein Puten- oder Hähnchenschnitzel, enthält ca. 24 Prozent Eiweiss. Fleischeiweiss enthält nahezu alle Bausteine, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiss notwendig sind. Leider geriet dieses hochwertige Nahrungsmittel immer wieder in die Schlagzei-

Frischwaren die man füttern darf, von Ernährungsberaterin Pia Rudin

len, sei es durch Skandale in der Massentierhaltung, als Träger von Salmonellen oder in jüngster Zeit durch die Vogelgrippe

Hühnerei

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 ist deutlich höher als im Eiklar. Der Vitamin A-Gehalt ist im Vergleich mit anderen Lebensmitteln sogar sehr hoch. Verbessern den Haarglanz des Felles. Wegen der Biotin bindenden Eigenschaften des im Eiklar enthaltenen Avidin sollte ab bestimmten Mengen darauf verzichtet werden. Gekocht verliert das Avidin seine Wirkung.

Hühnereigelb

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 ist deutlich höher als im Eiklar. Der Vitamin A-Gehalt ist im Vergleich mit anderen Lebensmitteln sogar sehr hoch. Verbessern den Haarglanz des Felles.

Hühnerfett

Geflügelfett generell ist sehr hochwertig und leicht verwertbar. Hühnerfett zum Beispiel besteht zu 30 Prozent aus gesättigten, zu 45 Prozent aus einfach ungesättigten und zu 21 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel senken. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind zudem essentiell

Hühnerfleisch

Geflügelfleisch hat je nach Geflügelart einen Eiweissanteil zwischen 18 und 24 Prozent. Reines Muskelfleisch, etwa ein Puten- oder Hähnchenschnitzel, enthält ca. 24 Prozent Eiweiss. Fleischeiweiss enthält nahezu alle Bausteine, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiss notwendig sind. Leider geriet dieses hochwertige Nahrungsmittel immer wieder in die Schlagzeilen, sei es durch Skandale in der Massentierhaltung, als Träger von Salmonellen oder in jüngster Zeit durch die Vogelgrippe.

Hühnerhals

Hühnerhälse sind eine willkommen Abwechslung für alle Hunde. Diese sollen nur roh oder

getrocknet verfüttert werden. Da diese Hälse heutzutage von jungen Hühnern stammen, splitteln sie in rohem Zustand nicht.

Hüttenkäse

Hochwertiges Milchprodukt, wird im Gegensatz zu Milch vom hündischen Verdauungssystem sehr gut vertragen, kann sogar gegen Durchfall eingesetzt werden. Hüttenkäse schmeckt leicht säuerlich und wird in Fettstufen von 20% und 30% Fett i. Tr. hergestellt.

Ingwerwurzeln



Ingwer ist ein exotisches Gewürz. Es ist die geschälte, getrocknete Wurzel einer Lilienart. Er enthält neben den

Mineralstoffen Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor u.a. die Vitamine B3 und B6 sowie die Vitaminoide Cholin und Inositol. Hinzu kommen proteolytische Enzyme und eine Reihe von ätherischen Ölen, darunter vor allem die Gingerole. Mit seinen antioxidativen Wirkungen schützt Ingwer vor allem das Verdauungssystem. Er kann dazu beitragen, verschiedene Beschwerden im Magen-Darm-Trakt zu lindern. Vor allem seine schützende Wirkung vor Übelkeit und Erbrechen ist bekannt. Das gilt beispielsweise für Reisekrankheiten. Ingwer wirkt weiter auf das Herz-Kreislauf-System, er fördert u.a. die Blutzirkulation und stärkt die Herzfunktionen. Ingwer wirkt ausserdem anti-entzündlich und fiebersenkend. Seine Nutzung als wertvolles Heilmittel ist überaus vielseitig. Bei Husten wirkt er generell schleimlösend und er soll den Bewegungsapparat im allgemeinen unterstützen.



Joghurt

Hochwertiges gesäuertes Milchprodukt, enthält leicht verdauliches Protein, wichtige Vitamine und Mineralstoffe,

ganz besonders Calcium und Phosphor, wird im Gegensatz zu Milch vom hündischen Verdauungssystem meist sehr gut vertragen und hilft wegen seiner probiotischen Stoffe zur Darmregulierung

Johannisbeeren

Es gibt rote und schwarze. Sie stärken die Abwehrkräfte, halten die Gefässe elastisch, helfen bei Durchfall durch Vernichten von Kolibakterien. Ihre Pflanzenfarbstoffe haben eine heilungsfördernde Wirkung auf die Stoffwechselfunktion. Sie wirken harntreibend und blutreinigend. Enthalten enorme Mengen an Vitamin C, dazu Vitamine der B-Gruppe, Kalzium, Phosphor und viele andere Mineralien. ACHTUNG: Nicht an Katzen verfüttern, da benzoehaltig. Kann von der Katze nicht verstoffwechselt werden und kann zu Vergiftungen führen.



Johannisbrot

Johannisbrot gehört zu der botanischen Familie der Hülsenfrüchte. Das Fruchtfleisch besteht zu einem Grossteil aus Zucker. Je nach Reifegrad zwischen 30 und 50%. Zudem enthält das Fruchtfleisch etwa 35 % Stärke, Eiweiss, Fett, die Mineralstoffe Calcium, Phosphor und Gerbstoffe. Aus dem Kern des Samens wird Johannisbrotkernmehl hergestellt. Ein kennzeichnungspflichtiger Lebensmittelzusatzstoff, der in der Lebensmittelindustrie als Binde- und Verdickungsmittel oder als Stabilisator Verwendung findet. Dieses Johannisbrotmehl ist ein gut geeignetes Mittel um leichten Durchfall bei Hunden zu beheben. ■