

Vanheneva koira hyötyy ravinnon EPA-lisäyksestä

Mikko Griinari, Ph.D., dosentti, Helsingin yliopisto

EPA eli eikosapentaeenihappo on koiran elimistölle tärkeä rasvahappo sillä se vaimentaa elimistön kroonisia tulehdusreaktioita. EPA vaikuttaa myös aivojen ja sydämen toimintaan. EPA:aa muodostuu pieniä määriä elimistössä alfa-linoleenihaposta. Sen muodostuminen on kuitenkin hidasta, ja siksi ravinnon EPA-täydennyksestä on hyötyä.

Maanisäkkäiden tavoin kalat pystyvät muodostamaan vain pieniä määriä EPA:aa ja DHA:ta (dokosaheksaeenihappo) alfa-linoleenihaposta. Suurin osa näistä pitkäketjuisista omega-3:sta tulee ravintoketjuun kasviplanktonista. Pellavaöljyn alfa-linoleenihappo ei korvaa kalaöljyn omega-3-rasvahappoja.

Vanhenevan koiran rasvahapotarpeet

Vanheneminen aiheuttaa elimistössä muutoksia, jotka vaikuttavat koiran terveyteen ja heijastuvat myös sen käyttäytymiseen ja mielialaan. Näiden elimellisten muutosten vaikutuksia on mahdollista lievittää ennaltaehkäisevästi täydentämällä koiran ruokintaa omega-3-rasvahapoilla. Ennaltaehkäisevässä hoidossa on tärkeää tunnistaa ravitsemukselliset erityistarpeet mahdollisimman varhain, ja aloittaa rasvahapotäydennys silloin, kun vanhenemiseen liittyvät vaivat ovat vielä vähäisiä. Vanhenevalla koiralla keskeisiä ravinnon rasvahapotäydennyksen tarpeita ovat ohenevan ihon vahvistaminen, nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen sekä aivojen ja sydämen toiminnan tukeminen

Gemma nauttii elämästä täysillä. Helsinkiläisnoutaja on 11-vuotias, mistä kertoo ainoastaan muutama harmaantunut karva kuonossa.



EPA ja nivelten liikkuvuus

Sekä tutkimustulokset (kts. oheinen TIETOISKU) että käytännön kokemus ovat osoittaneet, että kalaöljyn omega-3-rasvahapot parantavat nivelrikosta kärsivien koirien nivelten liikkuvuutta. Omega-3-rasvahappojen vaikutusta on selitetty sillä, että ne vaimentavat nivelrikon yhteydessä esiintyvää kroonista tulehdusta. Krooninen tulehdus vaurioittaa niveliä, koska se ruokkii elimistön puolustusjärjestelmän solujen liiallista aktiivisuutta (= immuuniaktivaatio) ja nivelrustoa hajottavien entsyymien (= proteaasien) toimintaa. Erityisesti ravinnon EPA-rasvahappo hillitsee immuuniaktivaatiota ja nivelrustoa tuhoavia proteaaseja. Siksi EPA-rasvahappoa sisältävää kalaöljyä suositellaan käytettäväksi nivelrikon ravitsemuksellisenä tukihoidtona.

EPA ja henkinen hyvinvointi

Aggressiivisilla koirilla on tutkimuksissa todettu alhainen veren omega-3-pitoisuus, mutta muutoin kalaöljyn omega-3-rasvahappojen vaikutusta koirien käyttäytymiseen tai vanhojen koirien mielen virkeyteen ei vielä ole tutkittu. Ihmisillä tehtyjä omega-3:n saantiin ja mielenterveyteen liittyviä tutkimuksia on kuitenkin runsaasti. EPA:n suotuisa vaikutus masennuksen lievittäjänä ja DHA:n vaikutus ikääntyvien ihmisten henkisen tason laskua hidastavana rasvahappona on todettu useissa tutkimuksissa.

Kiinnitä huomiota öljyn laatuun

Kala- ja lohiöljyjen omega-3-rasvahapot ovat herkästi hapettuvia. Hapettunut eli härskiintynyt kalaöljy on helppo tunnistaa sen voimakkaasta vanhan kalan hajusta. Hapettunut öljy ei ole

hyväksi vanhenevalle koiralle, sillä hapettuneet rasvahapot heikentävät elimistön suoja mekanismeja. Koiran vanhenemiseen liittyy sekä antioksidantti- että immuunipuolustuksen heikkeneminen ja siksi vanhalle koiralle syötettävän kalaöljyn laadusta ei kannata tinkiä.

Nutrolin Seniori on kala- ja kasviöljyjen seos. Se on suunniteltu erityisesti vanhenevan koiran ravitsemuksellisia erityistarpeita silmälläpitäen. Nutrolin Senioriin on lisätty lääkelatuisen erikoiskalaöljyn lisäksi elintarvikelaatuista auringonkukkaöljyä ja pellavaöljyä. Kasviöljylisäyksen ansiosta Nutrolin Seniori sisältää vanhenevan ihon tarvitsemia välttämättömiä rasvahappoja, linoli- ja alfa-linoleenihappoa. Kasviöljylisäys myös stabiloi kalaöljyn herkästi hapettuvia omega-3-rasvahappoja, ja siksi Nutrolin Senioria on turvallista käyttää vaikka pulloa säilytettäisiin avattuna jääkaapissa pitkäänkin. Nutrolin ravintoöljyt on suunniteltu kuivaruokien, kotiruoan ja raakaruokinnan täydennykseksi. Nutrolin Seniori sisältää 2:1 suhteessa EPA:aa ja DHA:ta - yhteensä 200 mg/ml. Keskipokoisen, 20 kg painavan koiran 8 ml:n päiväannoksessa on siis 1600 mg kalaöljyn omega-3-rasvahappoja. Korkean omega-3-päiväannoksen tavoitteena on tukea erityisesti koiran nivelten liikkuvuutta. Vanhenevan koiran aivojen toiminta saattaa myös hyötyä päivittäisestä omega-3-annoksesta, ja vaikka tutkimustuloksia kalaöljyn vaikutuksista koirien sydänterveyteen on niukasti, omega-3-täydennystä on suositeltu vanhenevan koiran sydämen toiminnan tueksi.



TIETOISKU

Yhdysvalloissa tehdyssä monikeskustutkimuksessa todettiin, että nivelrikkoa sairastavien koirien ruokaan lisätty runsaasti EPA:aa sisältävä kalaöljy paransi koirien liikkuvuutta kontrolliryhmän koiriin verrattuna. Kontrolliryhmän koirat eivät saaneet ollenkaan kalaöljyä. Jo kuuden viikon kuluttua kalaöljyruokinnan aloittamisesta koirat pystyivät nousemaan pediltään paremmin ja ne alkoivat leikkiä enemmän. Kahdentoista viikon kuluttua ne liikkuivat lenkillä selvästi vaivattomammin kuin kontrolliryhmän koirat.

Lähde: Roush ym. (2010). Multicenter veterinary practice assessment of the effects of omega-3 fatty acids on osteoarthritis in dogs. J. Am. Vet. Med. Assoc. 236:59-66.

Tulkinta: Runsaasti EPA:aa sisältävä ravintoöljy on tärkeä tuki myös nuorempien työ- ja urheilukoirien ravitsemuksessa sekä nivelrikkopotilaiden hoidossa. Koirilla, joilla nivelvaivat ovat rotu- tai sukurasituksena, voi riittävän varhain aloitettu EPA-lisä hidastaa varsinaisen nivelrikon käynnistymistä.

Kirjoittajasta: Dosentti Mikko Griinari, Ph.D, Helsingin yliopisto ja vt. prof. Ruotsin maatalousyliopisto, Uppsala. Hän on Nutrolin®-sarjan tuotteiden kehittäjä ja kolmen koiran omistaja.

Kiinnostuitko: Artikkelissa viitataan tutkimuksiin, jotka voit pyytää kirjoittajalta (mikko.griinari@clanet.fi).