Ernährung & ihr Einfluss auf Entzündungen

Text: **DI Vanessa Rößler**

Entzündungen gehören eigentlich zu den natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers. Dringen fremde Stoffe in den Körper ein, werden sie zuerst einmal vom Immunsystem überprüft und unbedenkliche Stoffe dürfen passieren. Wenn etwas jedoch als schädlich eingestuft wird, schlägt das Immunsystem Alarm und macht sich daran die Gefahr so schnell wie möglich zu beseitigen. Reagiert das Immunsystem schnell genug, können Gefahren so im Keim erstickt werden. Normalerweise spürt man diese ganzen Abwehrprozesse auch überhaupt nicht.

Wenn das Immunsystem aber geschwächt ist oder aber der Eindringling in der Übermacht, dann wird der Körper krank. In den betroffenen Geweben oder Organen laufen viele Abwehrprozesse ab, die sich auch durch Rötungen oder Hitze schmerzhaft zeigen. Diese Reaktionen sind eindeutige Zeichen dafür, dass die Immunabwehr gerade in einem harten Kampf steckt. Mit diesen Reaktionen versucht das Immunsystem, das betroffene Gewebe vor dem Eindringling zu schützen. Die Symptome einer akuten Entzündung sind sehr eindeutig, halten meistens aber nur ein paar Tage an und die Entzündung verschwindet dann auch wieder.

Im Gegensatz zu diesen kurzweiligen akuten Entzündungen, sind chronische Entzündungen oft nur schwer zu erkennen, denn sie laufen meistens lange unerkannt im Hintergrund ab. Die Immunabwehr ist hier trotzdem unermüdlich im Dauereinsatz. Durch die lange Dauer wird der Körper geschwächt und es treten mit der Zeit die ersten Symptome auf. Betroffene Tiere sind schlapp und müde und zeigen unspezifische Symptome wie häufige Infekte, Verdauungsbeschwerden, und, und, und. Dadurch werden die Tiere oft nur symptomatisch behandelt und die eigentliche Ursache, die Entzündung, bleibt oft zu lange unentdeckt. Dauerhafte entzündliche Prozesse gelten aber als Ursache vieler Erkrankungen. Aus diesen „silent Inflammations“ (= engl. stille Entzündung) können mit der Zeit chronisch-entzündliche Krankheiten entstehen. Arthritis, IBD (inflammatory bowel disease) und vielen anderen Erkrankungen liegen solche chronischen Entzündungen zugrunde und belasten den Hund schwer. Eindeutig besteht auch ein Zusammenhang zwischen chronischen Entzündungen und der Entstehung von Krebs. Daher ist es so wichtig, diesen chronischen Entzündungen auf den Grund zu gehen und sie in den Griff zu bekommen.

So erkennt man eine akute Entzündung

- Wärme
- Rötung
- Schwellung
- Schmerzen
- Eiterbildung
- Fieber

Warum entgleisen Entzündungsreaktionen?

Das Alter, das Körpergewicht, der Stresslevel und natürlich die Ernährung des Hundes beeinflussen die Gesundheit und Funktionalität des Immunsystems. Ältere Tiere werden anfälliger für entzündliche Erkrankungen, da ihr Immunsystem insgesamt weniger effizient arbeitet. Inzwischen gilt die Annahme, dass das Altern auch mit einer erhöhten Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe einhergeht. Gerade bei Hunden sieht man heutzutage so viele zumindest leicht übergewichtige Tiere. Übergewicht und Adipositas schränken aber nicht nur die Beweglichkeit des Hundes ein und belasten die Gelenke und Knochen. Sie gefähr-

Fotos: www.istockphoto.com/yourdog

„Es ist enorm wichtig, dass der Hund ausreichend lange Ruhephasen hat und auch lernt zur Ruhe zu kommen.

den auch die Gesundheit des Hundes.
Die übermäßig hohe Anzahl an Fettzellen produziert eine Reihe von Hormonen und beeinflusst dadurch den Stoffwechsel des Tieres, was sehr oft mit Entzündungsreaktionen einhergeht.
Körperlicher und natürlich auch seelischer Stress fördern den sogenannten oxidativen Stress und damit verbunden auch chronische Entzündungsprozesse. Dauerhafter Stress führt mit der Zeit nachweislich auch zu einer Schädigung der Darmbarriere, was wiederum zur Entstehung von chronischen Darmentzündungen beiträgt. Oft nimmt der Mensch positiven Stress beim Hund nicht als Stress wahr. Auch positiver Dauerstress wie beim Hundetraining, Sportveranstaltungen, Ausstellungen, auf der Hundewiese, ist eben auch Stress. Es ist enorm wichtig, dass der Hund ausreichend lange Ruhephasen hat und auch lernt zur Ruhe zu kommen.
Die richtige Fütterung ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit des Hundes. Natürlich liefert sie dem Hund die wichtigen Nährstoffe, die er braucht und natürlich auch Energie. Dadurch können der Körper und damit der Stoffwechsel und das Immunsystem reibungslos funktionieren. Falsche Ernährung führt aber auch zu Nährstoffmängeln oder Übergewicht und fördert dadurch chronische Entzündungen.

Stichwort: Oxidativer Stress

Im Stoffwechsel entstehen ständig reaktive Substanzen, die mitunter zu oxidativem Stress führen können. Die Körperzellen brauchen diese hochreaktiven Moleküle (= freie Radikale) für spezielle Vorgänge im Körper, wie die Immun-

abwehr, für die Regulation der Durchblutung (Gefäßerweiterung) und für die Muskelversorgung. Oxidativer Stress ist eine ständige überschießende Bildung von reaktiven Sauerstoffverbindungen im Körper, die im schlechtesten Fall vorübergehende oder bleibende Schäden in Proteinen, Lipiden oder der DNS auslösen können. Damit befeuert dauerhafter oxidativer Stress natürlich auch im Körper ablaufende Entzündungen.

Der Einfluss der Fütterung auf Entzündungsprozesse

Eine besonders wichtige Rolle bei chronischen Entzündungen spielt die Ernährung. Mit der richtigen Fütterung kann man Entzündungen nämlich vorbeugen und diese bekämpfen. Verschiedene Inhaltsstoffe des Futters wirken entzündungshemmend, andere wiederum entzündungsfördernd. Dabei kommt es langfristig auf die Balance zwischen fördernden und hemmenden Einflüssen in der Fütterung an. Mithilfe ausreichender Mikronährstoffe wie Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen kann der Körper jede Zelle versorgen und alle Funktionen sicherstellen. Es ist daher wichtig darauf zu achten, dass das Futter des Hundes ausgewogen ist und natürlich auch den Nährstoffbedarf des Tieres abdeckt.
Viele Lebensmittel enthalten Inhaltstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien, die man sich zunutze machen kann.

Natürliche entzündungshemmende Mittel für Hunde

- Omega-3-Fettsäuren
- Antioxidantien
- Ätherische Öle
- Senfölglycoside
- Probiotische Lebensmittel
- Carotinoide
- Chlorophyll

1) Omega-3-Fettsäuren

Insbesondere fette Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Sardellen, aber auch Leinsamen, Nüsse, Hanf und Öle wie Algenöl sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Dazu gehören zum Beispiel Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die starke Entzündungshemmer sind.
Omega-3-Fettsäuren gehören zu den sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Studien zeigten, dass diese Omega-3-Fettsäuren die Immunabwehr stärken und Entzündungsvorgänge zum Abklingen bringen.
Damit die Omega-3-Fettsäuren im Körper gut wirken können, darf die Fütterung des Hundes nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten, den Gegenspielern des Omega-3. Die Omega-6-Fettsäuren stecken zum Beispiel im Sonnenblumen- oder Distelöl oder auch Fleisch aus Masttierhaltung. Man kann daher den Speiseplan des Hundes mit einem kleinen Anteil Fisch und hochwertigem Fischöl aufwerten und zusätzliches Omega-3 in die Fütterung bringen. Auch gemahlene Nüsse und Kerne, wie Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne darf man in Maßen in die Fütterung aufnehmen (1 g Nüsse/kg Körpergewicht/Woche). Neben der Fülle an Ballaststoffen enthalten Nüsse auch Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Selen mit antioxidativer Wirkung.

ACHTUNG!
Macadamia-Nüsse sind für Hunde giftig!

2) Antioxidantien

Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die Reaktionen von Stoffen mit der Luft (Oxidation) verhindern. Dadurch verhindern sie zum Beispiel, dass Fette/Öle ranzig werden. Eine weitere Aufgabe der Antioxidantien ist auch die Bindung von freien Radikalen im Körper. Vitamin C ist wohl der bekannteste Radikalfänger und in vielen Lebensmitteln enthalten. Hunde können aber im Gegensatz zu uns Menschen Vitamin C auch selber im Körper herstellen. Mit Produkten wie Hagebuttenpulver und Acerola kann man kurweise wunderbar etwas zusätzliches Vitamin C ins Futter bringen. Vitamin E ist ebenfalls sehr wirksam bei der Bekämpfung der freien Radikale. Daher setzt man Vitamin E auch dem tierischen Öl (wie Lachsöl) zu und schützt damit einerseits das Öl vor Oxidation und bringt andererseits sehr einfach Vitamin E in die Fütterung.
Beeren wie Ribiseln, Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren enthalten sogenannte Anthocyane, die unter anderem für die Farbe der Beeren verantwortlich sind. Dieses Antioxidans aus den schmackhaften Früchten fängt freie Radikale ab, stoppt so oxidative Prozesse und schützt die Zellen. Pürierte Beeren dürfen auch ab und zu in den Hundenapf und schmecken dabei nicht nur gut, sondern haben auch eine tolle Wirkung.

3) Ätherische Öle

Kurkuma, Ingwer, Fenchel und auch viele Kräuter (wie Rosmarin, Thymian, ...) enthalten ätherische Öle und werden schon seit Jahrhunderten zur Heilung von Entzündungen angewandt. Zusätzlich zu den ätherischen Ölen wirkt in Kurkuma der gelbe Farbstoff Curcumin als Entzündungshemmer. Daher darf man auch Hunden Kurkuma in Form der Goldenen Paste geben. Fenchel, pürierte Küchenkräuter und geriebenen Ingwer kann man durchaus auch in kleinen Mengen füttern.

ACHTUNG!
Pure ätherische Öle darf man aber NIE einfach so beim Hund anwenden, da sie über die Leber verstoffwechselt werden und diese auch belasten. Daher da FINGER WEG!

4) Senfölglycoside

Rucola, Bittersalate, Brokkoli, Kohlrabi, Pak Choi, Kresse und Kapuzinerkresse haben es in sich. Die enthaltenen Senfölglycoside wie Sulforaphan wirken nicht nur gegen Entzündungen, sie haben auch einen positiven Effekt auf den Zuckerstoffwechsel und können so Diabetes vorbeugen.
Senföle bilden sich jedoch erst, wenn man Brokkoli, Kohlrabi und Co. verarbeitet. Die einmal gebildeten Senföle bleiben beim Kochvorgang aber fast vollständig erhalten. Bei den Kohlsorten muss man natürlich immer probieren, wie der Hund sie verträgt, da sie gerne mal zu Blähungen führen können.

5) Probiotische Lebensmittel

Bei der Fermentation handelt es sich um eine Umwandlung von bestimmten Lebensmitteln durch Pilz- und Bakterienkulturen. Fermentation bedeutet im Prinzip nichts anderes als Gärung. Im Laufe des Gärungs-Prozesses, der durch die Bakterien in Gang gesetzt wird, bilden sich mehr sekundäre Pflanzenstoffe und das Lebensmittel wird so noch weiter aufgewertet. Diese Vielzahl an bioaktiven Inhaltstoffen sollen unter anderem krebshemmende, antioxidative und anti-entzündliche Wirkungen haben. Fermentierte Lebensmittel reichern zudem noch die guten Bakterien im Darm an und unterstützen so die Gesundheit der Darmflora und somit des Immunsystems. Auch Hunde dürfen probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, fermentiertes Gemüse, Naturjoghurt, Buttermilch oder Kefir bekommen.

6) Carotinoide

Carotinoide sind für die orange-gelbe Farbe von vielen Obst- und Gemüsesorten verantwortlich. So finden sich besonders viele Carotinoide (wie Beta-Carotin) in Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Mangos, Nektarinen und Marillen. Eine weitere Form von Carotin ist das sogenannte Lycopin in Tomaten. All diese Sorten kann man auch in die Fütterung des Hundes aufnehmen. Bei manchen carotinhaltigen Lebensmitteln wie Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln und Tomaten gilt sogar, dass der Gehalt an Carotin mit dem Erhitzen sogar noch weiter steigt und es noch besser vom Körper aufgenommen wird.

Obst und Gemüse sollte man für den Hund roh pürieren oder weich dünsten, damit er die wertvollen Inhaltstoffe aufnehmen kann. Das Lycopin aus sehr reifen Tomaten ist ein optimaler Radikalfänger. Daher spricht nichts dagegen ab und zu ein Löffelchen Tomatenmark ins Futter zu geben.

7) Chlorophyll

Besonders dunkelgrüne Gemüsearten wie Salate, Grünkohl, Spinat und Mangold sind reich an Chlorophyll. Die Mikroalgen Spirulina und Chlorella enthalten ebenfalls sehr viel Chlorophyll. Dieser Pflanzenfarbstoff unterstützt die Leber dabei, entzündungsfördernde Schwermetalle und Umweltgifte auszuleiten.
Sowohl die genannten Gemüsesorten dürfen gefüttert werden, aber auch Spirulina und Chlorella dürfen kurweise in den Hundenapf. Bei Spinat und Mangold sollte man allerdings das Kochwasser verwerfen, da diese Sorten einen hohen Oxalsäuregehalt haben.

Fazit

Man hat also viele Möglichkeiten das Futter des Hundes noch etwas aufzuwerten und die wertvollen Inhaltsstoffe der genannten Lebensmittel optimal zu nutzen. Durch eine schön ausgewogene und abwechslungsreiche Fütterung kann man viele dieser Inhaltstoffe für die Gesundheit des Hundes einsetzen.

Wenn bereits Entzündungen vorliegen, muss das Tier aber natürlich tierärztlich betreut werden, um Schmerzen zu lindern und die Ursache der Entzündung zu finden und zu behandeln. Hier arbeitet man natürlich immer Hand in Hand, um die Lebensqualität des Hundes bestmöglich zu verbessern.

Autorin

DI Vanessa Rössler
Abschluss Biochemie
Expert Lab Scientist in der Krebsforschung bei Boehringer Ingelheim
RCV
Zertifizierte Ernährungsberaterin für Hunde und Katzen

Tätigkeitsschwerpunkte:
- Ernährungsberatung mit Schwerpunkt BARF & artgerechtem Kochen
- Phytotherapie für Hunde
- Mykotherapie
- Darmgesundheit
- Autorin in verschiedenen Zeitschriften mit eigenem Blog

www.barf-beratung.at
vanessa.roessler@barf-beratung.at