



השמנת יתר – תופעה שאינה ייחודית לבני אדם

אבי ליליאן¹, נעמי פז²

- 1 רופא וטרינר, מייסד ומנהל של מכללת מגן דוד ירוק, מכללה ללימודים פארא-וטרינריים.
דוא"ל: leilien@gmail.com
- 2 עורכת מדעית, המחלקה לזואולוגיה, הפקולטה למדעי החיים, אוניברסיטת תל-אביב.
דוא"ל: naomip@tauex.tau.ac.il

השמנת יתר מוגדרת כצבירת כמויות עודפות של רקמות שומניות בגוף, והיא מהווה את ההפרעה התזונתית השכיחה ביותר בקרב חיות מחמד. מספר רב של גורמים עשוי לגרום לרגישות של אדם או בעל חיים להשמנת יתר, ביניהם נטייה גנטית, רמה נמוכה של פעילות גופנית ותפריט שערכו האנרגטי גבוה מדי. במספר רב של מחקרים נמצא שלהשמנת יתר השפעה מזיקה על בריאותם ואריכות חייהם של כלבים וחתולים, העלולה להתבטא במחלות אורטופדיות, הפרעות במערכת השתן, נאופלסיה (תהליך היווצרות גידולים), מחלות עור, נטייה לסיבוכים בזמן הרדמה לצורך ניתוח ועוד. האפשרויות המרכזיות לטיפול בהשמנת יתר בבעלי חיים כוללות ניהול דיאטה מאוזנת והגברת רמת הפעילות הגופנית. קיים צורך בהגברת המודעות של בעלי חיות מחמד ושל וטרינרים ומחוקקים בנוגע להשלכות החמורות של השמנת יתר על בריאותן ורווחת חייהן של חיות המחמד על מנת שיתאפשר להילחם בתופעה בצורה יעילה ככל האפשר.

מילות מפתח: חתולים, כלבים, חיות מחמד, משקל עודף, השמנת יתר

ב-30% מעבר ל"משקל גופם האופטימלי" (Burkholder and Toll, 2000). אולם, קריטריונים אלו לא אושרו על ידי מחקרים אפידמיולוגיים מחמירים וקיימים נתונים מעטים בלבד לגבי טבעו של "משקל גוף אופטימלי" (German, 2006). במקביל לתופעה המדאיגה של עלייה בהשמנת יתר בעולם המערבי, לאחרונה גוברת המודעות לכך שגם חיות המחמד שלנו עלולות לסבול מהשמנת יתר. סקירה קצרה של הספרות בנושא מעלה את העובדה המצערת שמגיפת השמנת יתר מתפשטת גם באוכלוסיית חיות המחמד, חיות בר החיות בקרבת בני אדם ובעלי חיים השוהים במרכזי מחקר (Katsnelson, 2010). במאמר זה נתמקד בהשמנת חיות מחמד, ובעיקר בהשמנת כלבים וחתולים: נמפה את הסיבות העיקריות להשמנה, נסביר מדוע

השמנת יתר מוגדרת כצבירה של כמויות עודפות של רקמות שומן בגוף (Burkholder and Toll, 2000). בבני אדם נקבעו קריטריונים המגדירים מי "בעל משקל עודף" ומי "סובל מהשמנת יתר", בהתאם לנתונים אפידמיולוגיים. קריטריונים אלו מבוססים על טבלאות משקל וגובה (BMI: Body Mass Index). החישוב מתבצע כך: $BMI = \frac{\text{משקל גוף (ק"ג)}}{\text{גובה}^2 \text{ (מטר)}} \text{}$. אדם, לדוגמה, מוגדר כבעל משקל עודף כאשר ערך ה-BMI > 25 ק"ג/מ², וכסובל מהשמנת יתר כאשר ערך ה-BMI גבוה מ-30 ק"ג/מ². חתולים וכלבים, לעומת זאת, מסווגים, על פי אחת ההגדרות, כבעלי משקל עודף כאשר משקל גופם גבוה ב-15% מ"משקל גופם האופטימלי" וכסובלים מהשמנת יתר כאשר משקל גופם גבוה

גופו קטן מזה של אדם: "ביסקוויט בודד [המיועד למאכל בעל חיים] דומה ל[מתן] חבילת ביסקוויטים [לאדם]" (Jowit, 2008). חטיפים המיועדים לכלבים עשויים להכיל כ-600 קלוריות, יותר ממספר הקלוריות היומי המומלץ לגזעי כלבים מסוימים (Planet Green, 2011).

סקר שנערך על ידי ה-BBC (2005) מציע מספר גורמים התורמים להשמנת חיות המחמד:

1. רבים מבעלי חיות המחמד חיים בעיר. אורח החיים העירוני, המאופיין בעומס מטלות ועיסוקים, אינו משאיר די זמן פנוי להענקת טיפול נאות לחיות המחמד.
 2. חוסר מודעות בנוגע להשלכות של השמנת יתר של חיות המחמד.
 3. פינוק יתר, הנובע מכך שהבעלים מתייחסים לחיית המחמד כאל תחליף לילד אנושי.
 4. מחסור בפעילות גופנית. על פי כל המאמרים המקצועיים העוסקים בנושא, המחסור בפעילות גופנית הוא גורם מרכזי להשמנה. אין זה מפתיע אם לוקחים בחשבון שבאותו סקר (BBC, 2005) נמצא גם שרבע מבעלי הכלבים אינם מבצעים כל פעילות גופנית בעצמם.
- גורמים נוספים התורמים להשמנת יתר כוללים מתן מזון המכיל רמות גבוהות של שומנים, בעיות רפואיות כמו תת-פעילות של בלוטת התריס, העשויה להוביל לעלייה במשקל, וחוסר התחשבות בגילו של בעל החיים לצורך חישוב כמות המזון הנדרשת לו. רבים מהבעלים ממשיכים לתת לבעל החיים הבוגר את אותה כמות המזון שאותה סיפקו לו בצעירותו, על אף שעם הגיל חלה ירידה בקצב חילוף החומרים. בנוסף, כלבים וחתולים מסורסים/מעוקרים נוטים להשמין בקלות רבה יותר בהשוואה לבעלי חיים שלא עברו הליך זה, כנראה עקב הירידה בקצב חילוף החומרים המתרחשת לאחר עיקור/סירוס (Harper et al., 2001; Flynn et al., 1996). גם לזוויג השפעה על הנטייה להשמנה, כאשר נקבות כלבים נוטות לסבול יותר מהשמנת יתר בהשוואה לזכרים (Edney and Smith, 1986), וגם לגזע, כאשר גזעי כלבים מסוימים נוטים יותר להשמנה יחסית לגזעים אחרים. בין גזעי הכלבים בעלי הנטייה להשמנה: Cavalier King Charles Spaniel, Beagles, Labrador retriever, Scottish Terrier, Cocker Spaniel, Basset hounds. לכלבים מגזעים אלה נדרשת יותר פעילות גופנית בהשוואה לגזעי כלבים אחרים (Leon, 2011; Endey and Smith, 1986).
- באופן מפתיע, לא נמצא קשר בין סוג המזון הניתן לחיית המחמד (מזון מסחרי המיועד לכלבים/חתולים או מזון ביתי מבושל) להשמנת יתר (Edney and Smith, 1986; KiENZLE et al., 1998). לעומת זאת, נמצא קשר בין מחיר המזון הנרכש

השמנת חיות המחמד שלנו עשויה לשקף שינויים בהתנהגות ובאורח החיים האנושי, נבחן את ההשלכות הפוטנציאליות של השמנת היתר ונציע דרכים לטיפול בתופעה.

הגורמים להשמנת יתר של חיות מחמד

"חיות המחמד שלנו אינן מחליטות מתי וכמה הן יאכלו. בתור הבעלים שלהן, אנו שולטים בסוג המזון שאותו יצרכו ובכמותו וכן מתי הן יעסקו בפעילות גופנית. לפיכך אנו שולטים בסופו של דבר במשקלן של חיות המחמד שלנו." (Leon, 2011)

לתפריט מאוזן ולפעילות גופנית תפקיד משמעותי במניעת השמנת יתר של חיות מחמד. האגודה הבריטית המלכותית למניעת התאכזרות לבעלי חיים (RSPCA – Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals) מציינת באתר האינטרנט שלה: "למרות שמספר מחלות עלולות לגרום להשמנת יתר, הסיבה העיקרית לכך שחיות מחמד סובלות מהשמנה היא שהמזון שהן אוכלות מכיל יותר אנרגיה ממה שהן מוציאות [...] אם חיות מחמד אוכלות יותר מדי או לא מבצעות מספיק פעילות גופנית, הן תסבולנה מהשמנת יתר". מחקרים שנערכו ברחבי העולם מעריכים שאחוז הכלבים הסובלים מעודף משקל או מהשמנת יתר נע בין 22% ל-40% (McGreevy et al., 2005), והמספרים דומים גם בעבור חתולים (Burkholder and Toll, 2000; Scarlett et al., 1994). מקורות שונים מציגים סטטיסטיקות שונות, אולם כל העוסקים בנושא זה מציינים שחלה עלייה מדאיגה בהשמנת חיות מחמד במהלך עשרות השנים האחרונות, במקביל לעלייה מדאיגה במספר בני האדם הסובלים מהשמנת יתר (German, 2006). המרכז העוסק בבקרה על מחלות (CDC, Center for Disease Control) (2009) מצייין שבמהלך עשרים השנים האחרונות חלה עלייה בהיקף תופעת השמנת היתר בארצות הברית. מחקרים מן השנים האחרונות מצביעים על כך שכמעט שני-שליש מהאוכלוסייה הבוגרת בארצות הברית הם בעלי משקל עודף או סובלים מהשמנת יתר (Flegal et al., 2002).

מאמר שפורסם בעיתון The Observer (Jowit, 2008) מצייין שבעלים של חיות מחמד בבריטניה מאכילים את בעלי החיים שבאחריותם ב"מגוון מדהים של מזון בעל ערך תזונתי נמוך (junk food), הכולל גם שוקולד וצ'יפס. ד"ר וונסלי, מנתח וטרינרי בכיר מארגון PDSA¹, טוען שלעיתים קרובות מקבלת חיית המחמד מזון ממספר בני משפחה, כך שאין בקרה אמיתית לגבי כמות המזון המוגשת לה. בנוסף, אנשים נוטים לשגות בהערכת ערכו הקלורי של חטיפי הניתן לבעל חיים שמבנה

1 PDSA (People's Dispensary for Sick Animals) – ארגון המעניק שירותים וטרינריים לחיות מחמד של אנשים נזקקים.

חיות מחמד. דוגמה לשינוי משמעותי באורח החיים המשפיע על השמנת יתר הוא המעבר מאורח חיים כפרי לאורח חיים עירוני. החיים במרחב העירוני אינם מאפשרים גישה חופשית למרחבי הטבע. חתולים החיים בעיר נמצאים שעות רבות יותר בבית בהשוואה לחתולים החיים ביישובים כפריים, ומבלים חלק ניכר מזמנם כשהם רובצים על הספה או מול הטלוויזיה יחד עם בעליהם. תקנות העזר העירוניות אוסרות על שוטטות עצמאית של כלבים. על הכלב לנוע מחוץ לבית אך ורק כשהוא קשור ברצועה. דבר זה מגביל באופן משמעותי את יכולתם של הכלבים לבצע פעילות גופנית. באזורים כפריים, לעומת זאת, אפשר למצוא יותר כלבים המשוטטים במרחב באופן עצמאי, ללא רצועה. באזורים כפריים אפשר למצוא גם יותר כלבים המשמשים ככלבי עבודה (כלבי שמירה, רעייה וכיו"ב), וכלבים אלה נוטים לסבול פחות מהשמנת יתר עקב הפעילות הגופנית היומיומית שהם מבצעים.

בנוסף, קצב החיים המהיר האופייני לחיים המודרניים מותיר זמן מועט בלבד לבישול והכנת ארוחות בריאות ומאוזנות, דבר המוביל לצריכה מוגברת של מזון בעל ערך תזונתי נמוך. סביר להניח, שבעלים של חיות מחמד אשר אינם מקפידים על הרגלי האכילה שלהם עצמם לא יקפידו גם לגבי סוג המזון וכמות המזון שאותו הם מגישים לחיית המחמד שלהם. כך גם בנוגע לשמירה על שגרה הכוללת פעילות גופנית. בעלי כלבים שאינם נוהגים לבצע כל פעילות גופנית עשויים שלא לדאוג גם לפעילות גופנית בעבור כלבם, אם מתוך עצלות, אם מתוך חוסר מודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ואם בשל מחלה. יתרה מזאת, בכיר באגודה הבריטית המלכותית למניעת התאכזרות לבעלי חיים (RSPCA), מציין שהשמנת יתר בקרב חתולים וכלבים נפוצה עד כדי כך שבעלים רבים אינם מודעים לבעייתיות שבדבר, מכיוון שנראה שמשקל חיות המחמד שלהם הוא המשקל הנורמלי (Jowit, 2008).

ההשלכות הבריאותיות הפוטנציאליות של השמנת יתר

ההשלכות הבריאותיות הפוטנציאליות של השמנת יתר כוללות קיצור תוחלת החיים, סוכרת מטיפוס II, קושי בתנועה, בעיות בזרימת הדם בגוף, מחלות עור, בעיות נשימה, יתר לחץ דם, מחלות כלי דם כליליים, אוסטיאוארטריטיס (דלקות בעצמות ובמפרקים), דלקות בדרכי השתן, סוגי סרטן שונים (באדם – סרטן השד, השחלות והפרוסטטה, בבעלי חיים – גידולים ברקמת העטין וקרצינומה), מערכת חיסון לקויה וסיכון גבוה לסיבוכים בזמן ניתוח והרדמה בשל בעיות הכרוכות

בעבור חיית המחמד להשמנת יתר. כלומר, לעתים קרובות נמצא שכלבים אשר סבלו מהשמנת יתר הוזנו במזון זול יחסית (Kienzle et al., 2000).

לגורמים התנהגותיים תפקיד משמעותי בתהליך של השמנת יתר. בעבור חתולים, גורמי הסיכון להשמנת יתר כוללים חרדה, דיכאון, חוסר יכולת לפתח הרגלי הזנה נורמליים וחוסר יכולת לפקח על מנגנון תחושת השובע (Heath, 2005).

הקשר בין התנהגות אנושית להשמנת יתר של חיות מחמד

לקשר אדם-חיה חשיבות רבה בהתפתחות הנטייה להשמנת יתר. Kienzle ועמיתיו (1998), ערכו סקר שבחן את היחסים בין כלבים לבעליהם ואת הקשר בין יחסים אלה להשמנה. הסקר כלל 60 כלבים הסובלים מהשמנת יתר ו-60 כלבים במשקל נורמלי. באופן כללי, החוקרים מציינים שבעלים של חיות מחמד טוענים שהם אוהבים את חיית המחמד שלהם כל כך עד שאינם מסוגלים למנוע ממנה פינוק הניתן בצורה של מזון. מתוצאות הסקר עולים הבדלים משמעותיים בין בעלים של כלבים הסובלים מעודף משקל לבעלים של כלבים במשקל נורמלי. למשל, בעלים של כלבים בעלי משקל עודף נטו יותר לישון במיטה עם כלבם, נטו לדבר אליו יותר, דיברו איתו על מגוון גדול יותר של נושאים וחששו פחות מהידבקות במחלות זואוונטיות. התעמלות, ביצוע עבודה או שימוש בכלב לצורך שמירה, לעומת זאת, דורגו כבעלי חשיבות פחותה בעבורם. נמצא גם שבעלים של כלבים הסובלים מהשמנת יתר נטו לבלות יותר זמן בקרבת כלבם בזמן שהאחרון אכל את מזונו, בהשוואה לבעלי כלבים שמשקלם נורמלי. עוד נמצא שכלבים בעלי משקל עודף קיבלו יותר שאריות מזון מהבעלים בזמן שאלה היו עסוקים בהכנת ארוחותיהם. החוקרים דיווחו גם על כך שרבים מהבעלים של כלבים בעלי משקל עודף סבלו בעצמם מהשמנת יתר, והתעניינו באופן מוגבל בלבד בהתנהגות הכוללת צעדי מניעה לצורך שמירה על בריאות תקינה. ממצאים אלה מצביעים על כך שהאכלת יתר של כלבים, בדרך כלל במזון שאינו מתאים להם, עשויה לשקף את הרגלי האכילה של הבעלים. מהמחקר עולה גם שרבים מבעליהם של כלבים הסובלים מהשמנת יתר מתעלמים מהצורך להזין את כלבם בתזונה נכונה, ונוטים לענות על הצורך של הכלב בתשומת לב באמצעות מתן מזון ולא באמצעות פעילות גופנית או משחק משותף. בנוסף, נמצא קשר בין הכנסה נמוכה של הבעלים לנטייה של הכלבים להשמנת יתר.

סביר להניח שלשינויים שחלו באורח החיים האנושי במהלך השנים יש השפעה על התפשטות התופעה של השמנת יתר של

2008). כך, למשל, בבריטניה, בשנת 2007, הורשעו שני אחים בגרימת סבל מיותר לבעל חיים, לאחר שאפשרו לכלב הלבדורו שלהם לצבור עודף משקל קיצוני (74.2 ק"ג). הכלב נלקח באופן זמני מבעליו על ידי האגודה למניעת התאכזרות לבעלי חיים (RSPCA) והושם תחת פיקוח, כך שיימצא תחת דיאטה קפדנית. לאחר שהשיל יותר מ-30 ק"ג ממשקלו, הוחזר הכלב לבעליו. במקרה אחר הורשע בעלים של כלב בהתאכזרות כלפיו לאחר שהאכילו בצורה מוגזמת עד שלא יכול היה לקום ממקומו על מנת לעשות את צרכיו. הכלב נמצא כשהוא מבוסס בצרכיו בחוסר אונים. על בעלים זה נאסר להחזיק חיות מחמד במשך כל חייו (Jowit, 2008).

המודעות הגדלה לבעיה החמורה של השמנת בעלי חיים אף גרמה לעורכי ספר השיאים של גינס להשמיט את הקטגוריה "בעל החיים הכבד ביותר", בשל החשש שבעלים מסוימים עלולים לגרום להאכלת יתר מכוונת של כלבם על מנת שיהיה ראוי לפרסום בספר (Jowit, 2008).

ליווי רפואי וטרינרי – האגודות השונות הפועלות למען רווחתם של בעלי חיים חותרות להוביל לצמצום ניכר של תופעת השמנת היתר של חיות מחמד וכך גם ספקי השירותים הוטרינריים.

הטיפול בהשמנת יתר – עצות מעשיות

להלן מספר עצות מעשיות בנוגע לשמירה על משקל גוף תקין של כלבים וחתולים. יש לשים לב: עצות אלה תקפות אך ורק לכלבים וחתולים.

1. בהתייעצות עם וטרינר, יש לבדוק האם יש צורך בשינוי סוג המזון המוגש לבעל החיים. אם יש צורך בשינוי, יסייע הוטרינר לבעלים להרכיב תפריט מאוזן, שבו כמות הסוכר והשומן תהיינה קטנות יחסית וכמות החלבון תהיה גבוהה יחסית.
2. במקרה של השמנת יתר, לאחר שנקבע מעבר לכל ספק שאין מדובר בהשמנה בשל גורמים רפואיים, מומלץ להפחית כשני שלישי מכמות המזון היומית המוגשת לבעל החיים.
3. את המזון המומלץ על ידי הוטרינר יש לספק לבעל החיים פעם אחת בלבד במהלך היום.
4. מומלץ לקיים יום צום אחד במהלך השבוע. במהלך היום תהיה לבעל החיים גישה חופשית למים.
5. מומלץ להוסיף למזון המוגש לבעל החיים כף אחת של שמן ממקור צמחי, עדיף שמן תירס.
6. מומלץ להוסיף לתפריט היומי קישואים, במיוחד כאשר מדובר בחתולים. את הקישואים יש לחתוך לקוביות קטנות ולבשל באמצעות הרתחה. אפשר להקפיא את הקישואים

בהערכת כמות חומר ההרדמה הנחוץ, הכנסת קטטר זמן ניתוח ארוך מהרגיל (Edney and Smith, 1986; Kolonin et al., 2004). באופן כללי, השמנת יתר מקשה על תהליך ההערכה הקליני בעת בדיקה פיזית, מישוש ושיאבת נוזלים מבלוטות הלימפה, מישוש של אזור הבטן, לקיחת דגימת דם וביצוע פרוצדורות רפואיות נוספות (Doria-Rose and Scarlett, 2000). דווח גם על עמידות נמוכה יותר לטמפרטורות סביבה גבוהות של בעלי חיים הסובלים מהשמנת יתר (Burkholder and Toll, 2000). בנוסף, בעלים המאפשרים לכלביהם לאכול שוקולד, לדוגמה, אינם מודעים, קרוב לוודאי, לכך ששוקולד מכיל חומר ממריץ (theobromine) שהוא בטוח לחלוטין לצריכת בני אדם אך עשוי לגרום לכשל בפעילות הלב של כלבים (Jowit, 2008). כך יוצא שכוונותיו הטובות של הבעלים, אשר רוצה לשתף את כלבו בדברים הגורמים לו הנאה, עשויות למעשה לגרום לנזק לחיית המחמד ואפילו למותה.

הטיפול בהשמנת יתר – ראייה מערכתית

בשנים האחרונות עולה שכיחות תופעת השמנת היתר של חיות המחמד. התופעה נפוצה במיוחד בקרב כלבים וחתולים, אך גם בארנבונים, שרקנים, גרבילים ועוד (Jowit, 2008). מה שהיה מקובל עד היום באופן אינטואיטיבי לגבי השמנת יתר של חיות מחמד מקבל עתה אישוש מדעי – חיות המחמד סובלות מהשמנת יתר בדיוק בשל אותם גורמים המובילים להשמנת יתר בבני אדם, בעיקר מיעוט פעילות פיזית וצריכת מזון בעל ערך תזונתי נמוך. הפתרון לבעיה עשוי להיות מיושם באמצעות פעילות בחומים בר-זמנית:

חינוך ופעילות הסברה לצניבור הרחב – אנחנו, בני האדם, חופשיים לבחור את אורח החיים שלנו. אנו חופשיים לבחור באורח חיים בריא או בכזה שאינו מקדם בריאות טובה. חיות המחמד שלנו אינן נהנות מחופש בחירה כזה. האחריות לרווחתן נמצאת בידינו, ובידינו בלבד. לכן, על כל אדם המחזיק חיות מחמד להיות מודע לאחריותו כלפיה. כדי להעלות את מודעותם של בעלי חיות מחמד להיבטים שונים בתנאי החיים של חיות המחמד שלהם, יש לקיים פעילויות חינוכיות ופעילויות הסברה. במסגרת פעילויות אלה יש להדגיש את התועלת הטמונה במשחק וטיול עם חיות המחמד, הן בעבור חיות המחמד והן בעבור הבעלים (Volpe, 2011) ואת החשיבות בהקפדה על תפריט בריא, התורם לאריכות חייה של חיות המחמד ולאיכותם.

חקיקה ואכיפה – עקב מספרם הגדל של חיות המחמד הסובלות מהשמנת יתר (יותר מחצי מיליון בעלי חיים בבריטניה, למשל), גורמים שונים מציעים להעמיד לדין בגין התעללות בעלים של חיות מחמד הסובלות מהשמנת יתר קיצונית (Jowit).

כבש ייחשב לאיכותי יותר בהשוואה למזון שהרכיב הראשון המופיע על תוויתו הוא תירס טחון (אשר עלול להיות קשה לעיכול ויש הקושרים אותו להתפתחותן של אלרגיות בכלבים מסוימים).

עשרת הרכיבים הראשונים ברשימה מהווים 80% או יותר מהמשקל היבש של המזון ומאפשרים להבין מהי איכותו. קיימת עדיפות למוצרים שבהם עשרת הרכיבים הראשונים כוללים בשר אמיתי (עוף, דגים או כבש) ואורז. הבשר מהווה מקור לחלבון איכותי ונוח לעיכול, החיוני לבריאות תקינה. גם אורז חום, שעורה ושיבולת שועל מספקים פחמימות מורכבות, החשובות לצורך שמירת רמת אנרגיה תקינה של החתול או הכלב. ירקות ופירות מספקים סיבים, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, החשובים גם הם לבריאות תקינה של חיית המחמד, בעוד שתירס, חיטה וסויה עלולים לגרום לתגובות אלרגיות בכלבים מסוימים.

יש מוצרי מזון שבהם רשימת הרכיבים מפורטת כך שקיימת הפרדה בין רכיבים קרובים בעלי ערך תזונתי נמוך (תירס טחון, גלוטן תירס, חיטה טחונה וכו'), כך שהם מופיעים בתחתית הרשימה ונראה כאילו משקלם בנוסחת המזון הכוללת הוא קטן. אולם, כאשר מצרפים מרכיבי מזון אלו יחדיו, מגלים שכמותם עלולה לעלות על כמות המזון האיכותי המוזכר ראשון ברשימת הרכיבים. כדאי לשים לב גם לרשימת החומרים המשמרים וצבעי המאכל המופיעים בתחתית הרשימה. חומרים אלה אינם מספקים כל ערך תזונתי ויש הטוענים שהם עלולים להיות רעילים.

יש לשים לב גם למזון המכיל מוצרי לוואי של תעשיית המזון מן החי. הכוונה היא לחלקים הנותרים לאחר שחיטת העוף (גרונות, חלקי שלד, רגליים, ביצים שלא התפתחו בצורה תקינה ומעיים). מרכיבים אלה עשויים להימצא בכמות מזערית במזון המיועד לחיות מחמד בשל תהליך עיבוד המזון, אולם יש להימנע מרכישת מזון המכיל מרכיבים אלו באופן מוצהר (Blue Buffalo Website, 2011).

תהליך הפחתת המשקל

תהליך הפחתת המשקל, בין אם של אדם ובין אם של חיית המחמד, הוא תהליך ארוך הדורש סבלנות מרובה. על התהליך להיערך תחת פיקוח רפואי צמוד של וטרינר המיומן בנושא ומסוגל לשמור על קשר טוב עם הבעלים ולייעץ בכל היבט הקשור בתהליך.

חשוב להזכיר, שבדומה לבני אדם, תהליך הפחתת המשקל עשוי להקשות על חיית המחמד. בעלי חיים הנתונים למשטר תזונה קפדני עלולים להיות מתוסכלים מהשינויים הנכפים

המבושלים, ולהפשיר את הכמות המתאימה במיקרוגל לפני ההגשה לחתול. מותר להגיש לחתול כ-100 גרם קישואים ביום. הקישוא מכיל נוזלים, סיבים תזונתיים חיוניים והוא דל בשומן. צריכת קישואים מייצרת אצל החתול תחושת שובע.

7. יש לעודד פעילות גופנית. חתולים הסובלים מהשמנת יתר עשויים להינות ממעקב אחר נקודת לייזר מתנועעת של עט לייזר (pointer), צעצועים המיועדים לחתולים וצעצועים ממונעים. באמצעות המשחק מבטא החתול את יצר הצייד שלו, תוך כדי הוצאת אנרגיה. על מנת למנוע מצב שבו החתול נותר מתוסכל בסיומו של מרדף שאין בצדו גמול ממשי, יש לספק לו מזון בכמות מתאימה עם סיום המשחק. כלבים מומלץ להוציא לטיולים ארוכים ככל האפשר, ואף לאפשר להם תנועה חופשית ומשחק עם כלבים אחרים או עם הבעלים ב"גינות כלבים" או בחיק הטבע. מומלץ מאוד להקפיד לטייל עם הכלב לפחות שלוש פעמים ביום, כשלפחות אחד מהטיולים אורכו למעלה מ-30 דקות. טיולים אלה תורמים מאוד הן לבריאות הכלב והן לבריאות בעליו. פעילות גופנית מומלצת נוספת היא שחייה, הידרותרפיה והליכה על הליכון.

8. מומלץ להחביא חלקי מזון יבש בכל פינות הבית. תהליך איתור המזון עשוי להיות פעילות מהנה בעבור חיית המחמד ואמצעי להוצאת אנרגיה ולהפחתת המשקל.

9. רצוי למקם את קערת המזון המיועדת לחיית המחמד במקום שאיננו המטבח, מכיוון שבעלים רבים נוטים להוסיף לקערה שאריות מזון במהלך הכנת האוכל במטבח. מזון זה, הניתן מחוץ לשעות הארוחה הקבועות ובכמויות שאינן מפקחות, עלול לתרום להשמנת חיית המחמד.

10. יש לפעול להפסקת תופעת התחנונים למזון. לצורך כך יש להימנע באופן שיטתי ועקבי ממתן מזון כלשהו מחוץ לשעות הארוחה הקבועות.

קריאה מושכלת של תוויות מזון

נושא חשוב, שקשור לתזונת חיות המחמד בכלל, ולא רק כאשר קיימת בעיה של השמנת יתר, הוא הרכב המזון המסחרי. קריאה מושכלת של תוויות המזון, המופיעות על כל פריט מזון מסחרי ומפרטות את הרכבו, תאפשר לבעלים להבחין בין מזון איכותי למזון שערכו התזונתי דל. חשוב לדעת שסדר רכיבי המזון על התוויות הוא על פי כמותם היחסית, בסדר יורד. כלומר, הרכיב שכמותו הגדולה ביותר מופיע ראשון ברשימה, הרכיב שכמותו השנייה בגודלה הוא השני ברשימה וכן הלאה. מזון שהרכיב הראשון המופיע על תוויתו הוא בשר עוף, דגים או

מהשמנת יתר ולסייע בתהליך הפחתת המשקל ובשמירה על המשקל הרצוי.

להמשך המחקר בתחום חשיבות מכרעת, הן בנוגע להבנת מכלול הסיבות והגורמים המביאים להשמנה בבני אדם ובבעלי חיים והן בנוגע לייצור פתרונות לבעיה. כך, לדוגמה, יש להמשיך ולחקור כדי למצוא את הדיאטה היעילה ביותר ואת סוג הפעילות הגופנית המתאימה ביותר להפחתה במשקל בעבור בעלי חיים ממינים השונים. יש מקום להרחיב את מעגל ההמלצות הנוגעות לביצוע שינויים התנהגותיים ו/או פסיכולוגיים שיביאו לשמירה על אורח חיים בריא. בנוסף, יש לפתח את תחום הטיפול באמצעות תרופות המסייעות להפחתה במשקל ובמקביל לשקוד על פיתוח הליכים כירורגיים יעילים ובטוחים להפחתת משקל, במקרים שבהם הדבר מומלץ על ידי הרופא/הוטרנר. שילוב כל הגורמים יחדיו עשוי לסייע במלחמה בתופעת ההשמנה ההולכת ומתרחבת.

ביבליוגרפיה

- BBC (2005). May 26, 2005. http://www.bbc.co.uk/insideout/eastmidlands/series7/fat_pets.shtml
- Blue Buffalo Website. (2011). Read any good pet food labels lately? *Natural Solutions*, Mar, 132, 14. Available at: <http://www.inmycommunity.com/wordpress3/mboyd/2010/09/14/read-any-good-pet-food-labels-lately/>
- Burkholder, W.J. and Toll, P.W. (2000). Obesity. In: Hand M.S., Thatcher, C.D., Reimillard, R.L., Roudebush, P., Morris, M.L. and Novotny, B.J. (Eds.), *Small Animal Clinical Nutrition* (p. 401-430). 4th edition. Topeka, Kansas: Mark Morris Institute.
- CDC (2009). U.S. Obesity Trends by State 1985 — 2009. Available at: <http://www.cdc.gov/obesity/data/trends.html>
- Doria-Rose, V.P. and Scarlett, J.M. (2000). Mortality rates and causes of death among emaciated cats. *Journal of American Veterinary Medical Association*, 216, 347–351.
- Edney, A.T.B. and Smith, P.M. (1986). Study of obesity in dogs visiting veterinary practices in the United Kingdom. *Veterinary Records*, 118, 391-396.
- Flegal, K.M., Carroll, M.D., Ogden, C.L. and Johnson, C.L. (2002). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999–2000. *Journal of American Medical Association*, 288, 1723–1727.
- Flynn, M.F., Hardie, E.M. and Armstrong, P.J. (1996). Effect of ovariectomy on maintenance energy requirements in cats. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 20, 1572–1581.
- German, A.J. (2006). The growing problem of obesity in dogs and cats. *The Journal of Nutrition*, 136, 1940S-1946S.

עליהם. התסכול עלול להתבטא בגרגור מאיים על הבעלים או בתחינה למזון או תשומת לב. יש לזכור כי מדובר בתהליך ממושך, העשוי להימשך מספר חודשים עד להגעה למשקל הגוף הרצוי. בעלים רבים נוטים להתיימשך לאחר שלושת החודשים הראשונים של הדיאטה, שכן במהלך תקופה זו לא ניכרת הפחתה משמעותית במשקל הגוף. בעלים שאינו מודע לקצב התפתחות התהליך, יתיימשך ויפסיק לקיים את ההנחיות שניתנו לו במסגרת תוכנית ההרזיה. תפקידו של הוטרנר בשלב הזה הוא לעודד את הבעלים ולהבהיר לו שההתמדה משתלמת ובסופו של התהליך תהיה חיית המחמד שלו רזה ובריאה יותר, איכות חיה תעלה והיא, ככל הנראה, תחיה שנים רבות יותר. לאחר השגת משקל היעד, יש להמשיך ולפקח על משקל הגוף על מנת להבטיח שהמשקל שהופחת לא יצטבר שנית. בדומה לבני אדם, גם כלבים נוטים לצבור מחדש את המשקל שהפחיתו במהלך הדיאטה.

סיכום

השמנת יתר היא בעיה עולמית ההולכת ומחריפה, ומהווה מקור לדאגה לבני אדם ולחיות מחמד גם יחד. השכיחות הגדלה של חיות המחמד הסובלות מהשמנת יתר משקפת, ככל הנראה, את המגמה המקבילה בקרב בני האדם, שכן חיות המחמד תלויות להזנתן בבני האדם המספקים להן מזון. רופאים ווטרנרים העוסקים בתחום מזהירים מפני ההשלכות הרפואיות הקשות הכרוכות בעודף משקל. על מנת לצמצם את התופעה יש לפעול במספר מישורים גם יחד. קודם כל, יש להגביר את מודעות הבעלים לגבי חשיבות התזונה הנכונה בעבורם ובעבור חיות המחמד שלהם, וכן להדגיש את חשיבותה של שגרת חיים הכוללת פעילות גופנית כאמצעי להפחתת משקל ושמירה על אורח חיים בריא. שינוי אורח החיים הוא דבר קשה לביצוע. לרבים מאיתנו קל יותר להמשיך ולבצע רק את המינימום ההכרחי לקיומנו. אולם, יש לזכור שכאשר אין משקיעים דבר – אין מקבלים דבר בתמורה, אך עלולים להפסיד הרבה. בנוסף, יש לפעול במישור המשפטי על מנת לסייע לבעלי חיים, אשר בשל חוסר מודעות, אדישות או הזנחה פושעת של בעליהם, סובלים מהשמנת יתר קיצונית. יש לקדם את החקיקה בנושא ולדאוג לאכיפתם של חוקים האוסרים התעללות בבעלי חיים והתאכזרות אליהם.

חשוב להעלות את מודעותם של הגורמים הוטרנריים לסכנות הרפואיות הטמונות בהשמנת יתר, כך שיוכלו לפעול בצורה הטובה ביותר כשהם מתבקשים לתת טיפול רפואי לבעל חיים הסובל מהשמנה. הגורמים הוטרנריים נדרשים ליעץ באופן המקיף והנכון ביותר לבעלים של חיית מחמד הסובלת

- Kolonin, M.G., Saha, P.K., Chan, L., Pasquani, R. and Arap, W. (2004). Reversal of obesity by targeted ablation of adipose tissue. *Nature Medicine*, 10, 625–632.
- Leon, J. (2011). Obesity in our pets, *Cairnrescue, courtesy of Omaha Vaccine*. Company. Available at: <http://cairnrescue.com/docs/Obesity.htm>
- McGreevy, P.D., Thomson, P.C., Pride, C., Fawcett, A., Grassi, T. and Jones, B. (2005). Prevalence of obesity in dogs examined by Australian veterinary practices and the risk factors involved. *Veterinary Records*, 156, 695–707.
- Planet Green (2011, May 26), <http://planetgreen.discovery.com/food-health/>
- Scarlett, J.M., Donoghue, S., Saidla, J. and Wills, J. (1994). Overweight cats: prevalence and risk factors. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*, 18, S22–28.
- Volpe, S. L. (2011). A nutritionist's view: can dogs help with maintaining motivation? *ACSM's Health and Fitness Journal*, 5 (3), 36-37.
- Harper, E.J., Stack, D.M., Watson, T.D.G. and Moxham, G. (2001). Effect of feeding regimens on body weight, composition and condition score in cats following ovariohysterectomy. *Journal of Small Animal Practice*, 42, 433–438.
- Heath, S. (2005). Behaviour problems and welfare. In: Rochlitz, I. (Ed.), *The Welfare of Cats: Animal welfare (3)*. (p. 91–118). London: Springer
- Jowit, J. (2008, July 20). Junk food diet fuels epidemic of pet obesity. *The Observer*. Available at: <http://www.guardian.co.uk/uk/2008/jul/20/animalwelfare.animalbehaviour>
- Katsnelson, A. (2010, November 24). Lab animals and pets face obesity epidemic. *Scientific American*.
- Kienzle, E., Bergler, R. and Mandernach, A. (1998). Comparison of the feeding behaviour and the human-animal relationship in owners of normal and obese dogs. *Journal of Nutrition*, 128, 2779S-2782S.
- Kienzle, E., Berger, R., Ziegler, D. and Unshelm, J. (2000). The human-animal relationship and overfeeding in cats [abstract]. *Compendium on Continuing Education for the Practicing Veterinarian*, 23, 73.