

Opgroeiplan voor kittens

Opgroeïende kittens en beweging

Een kitten groeit in een razend tempo. In de eerste maanden wordt de basis gelegd voor sterke botten en gezonde gewrichten. De juiste voeding, beweging en verzorging spelen daarbij een grote rol.

Tot 3 maanden

In de eerste drie maanden krijgt een kitten meestal nog moedermelk of speciaal kittenvoer. Dit is een belangrijke periode waarin het lichaam spieren, botten en gewrichten opbouwt. Voeding die rijk is aan eiwitten en vetzuren, zoals EPA en DHA, helpen om zowel de spierontwikkeling als de hersenontwikkeling goed te ondersteunen. Spelen mag in deze fase zeker, maar altijd op het tempo van het kitten en afgewisseld met veel rust. Heb je kinderen in huis die met het kitten willen spelen? Let er dan goed op dat het kitten voldoende rust krijgt want slapen = groeien, zowel fysiek als mentaal.

Tussen 3 en 6 maanden

Tussen de drie en zes maanden groeit een kitten vooral hard in de lengte. De gewrichten en botten staan in deze periode flink onder druk. Daarom is evenwichtige voeding met de juiste verhouding calcium, fosfor en vitamine D onmisbaar. Ook bewegen blijft belangrijk, maar let erop dat je kitten nog niet te hoog springt. Klim- en krabspeeltjes zijn een goede manier om actief te blijven zonder de gewrichten te zwaar te belasten.

Vanaf 6 maanden

Vanaf zes maanden vertraagt de groei een beetje en krijgen spieren en gewrichten de kans om sterker te worden. Dit is ook het moment om extra

alert te zijn op gewichtstoename. Overgewicht legt namelijk een grote druk op de gewrichten en kan de ontwikkeling verstoren. Door korte, actieve speelmomenten af te wisselen met voldoende rust, bouwt je kitten gezonde spieren op die de gewrichten ondersteunen.

Na de castratie, wat meestal plaatsvindt op de leeftijd van zo'n 6 maanden, daalt de energiebehoefte van een kat. Door hormonale veranderingen verbrandt hij minder calorieën en wordt hij vaak wat rustiger in gedrag, terwijl de eetlust juist toeneemt. Daardoor is de kans op overgewicht groter en is aangepaste voeding belangrijk. Vraag een gediplomeerd voedingsdeskundige voor katten om hulp.

Vanaf een jaar

Na ongeveer twaalf maanden is je kitten uitgegroeid tot een jongvolwassen kat. De botten zijn dan grotendeels klaar met groeien, maar de gewrichten hebben nog steeds aandacht nodig. Blijf daarom voor de rest van zijn leven een hoogwaardige voeding aanbieden die hoog is in kwalitatieve eiwitten (liefst 40 tot 50%) en vul dit dieet aan met omega-3 vetzuren. Weeg je kat elke 3 maanden zodat je het gewicht goed in de gaten kunt houden en zorg voor voldoende beweging. Zo leg je de basis voor een leven lang gezonde gewrichten en een kat die soepel en fit blijft bewegen.

Ondersteuning van binnenuit

Goede voeding vormt de basis, maar tijdens de groei kan het jonge lijf nét wat extra bouwstoffen gebruiken voor een optimale groei en sterke spieren en gewrichten. Deze supplementen helpen om een sterk bewegingsstelsel op te bouwen.

- **PUUR Glucosamine.** Ondersteunt de opbouw van kraakbeen en zorgt voor soepele gewrichten. Door de opbouw van katten af aan te ondersteunen kun je ongemakken op latere leeftijd voor zijn.
- **PUUR Omega-3 extra.** Deze capsules zijn rijk aan EPA en DHA-vetzuren. De vetzuren ondersteunen de ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel én hebben een ontstekingsremmend effect op gewrichten.

Voeding: de basis voor sterke botten, spieren en pezen

Calcium-fosforverhouding

Een goede balans tussen calcium (Ca) en fosfor (P) is cruciaal voor een gezonde botgroei.

- Ideale verhouding: 1,2-1,4 : 1 (Ca : P)
- Te veel calcium: kan leiden tot hypercalciëmie (te hoog calciumgehalte in het bloed). Het lichaam maakt dan calcitonine aan om het calcium te verlagen. Dat verstoort de btopbouw: er wordt te veel en verkeerd bot gevormd, wat botafwijkingen kan veroorzaken.
- Te weinig calcium: zorgt voor een zwakkere botstructuur en onvolgende botaanmaak.
- Fosfor zorgt ervoor dat calcium kan worden opgenomen en benut in het lichaam. Ze werken samen om sterke botten te vormen.
- Te veel fosfor vermindert de opname van calcium. Het kan botafbraak stimuleren en zorgt hierdoor dat op lange termijn de botten zwakker worden.
- Te weinig fosfor zorgt ervoor dat calcium niet goed kan worden gebruikt tijdens de btopbouw. Dit zorgt voor broze botten en vertraagde groei.

Voorkom overgewicht bij kittens

Overgewicht kan de gewrichten belasten en de groei belemmeren. Vaak ontstaat dit door een te hoge hoeveelheid koolhydraten in de voeding, zoals granen en zetmeel in sommige brokken. Katten hebben weinig

behoefte aan koolhydraten. Kies daarom een voeding die veel kwalitatieve eiwitten bevat. Liefst 40 tot 50%.

Kies voor eiwitrijke voeding

Eiwitten vormen de bouwstenen voor spierweefsel en dragen rechtstreeks bij aan een gezonde groei. Het is daarbij belangrijk te kiezen voor eiwitten van hoge kwaliteit die het lichaam goed kan verwerken.

Waarom katten eigenlijk geen brokken zouden moeten eten

Katten zijn obligate carnivoren, wat betekent dat ze vlees móeten eten om de juiste voedingsstoffen tot zich te kunnen nemen. In het wild halen ze hun voeding vooral uit prooidieren, die niet alleen rijk zijn aan eiwitten en vetten, maar ook veel vocht bevatten. In brokken worden vaak granen of zetmeel toegevoegd om er een brokje van te kunnen maken. Katten kunnen eigenlijk nauwelijks iets met koolhydraten en dus worden ze er alleen maar dik van. Bovendien is het vochtgehalte van brokken erg laag. Veel katten drinken van zichzelf weinig (voorouders zijn woestijndieren), waardoor ze ongemerkt sneller last kunnen krijgen van hun nieren en/of urinewegen. Omdat brokken daarnaast sterk bewerkt zijn, gaat er ook een deel van de voedingswaarde verloren. Het gevolg is dat een kat met een dieet dat hoofdzakelijk uit brokken bestaat, sneller overgewicht of andere gezondheidsproblemen kan ontwikkelen.

Laat je voor de juiste voeding altijd goed adviseren bij een gediplomeerd voedingsdeskundige voor katten.