

## Wie laat de hond uit? / #19 Obesitas (Audiotranscript)

*Jet:* Bij mij in de buurt loopt een vrouwtje rond met zo'n klein hondje en die is echt veel te dik. Maar zij weet het wel, maar zij vindt het eigenlijk.. want ze zegt: 'Ja, weet je wat het is, kijk honden en bazen lijken op mekaar, kijk, mensen zeggen wel eens ik ziet eruit als een gehaktbal, maar mijn hond ziet er ook zo uit, want die krijgt ook een gehaktbal met jus erbij'. Weet je wel, zij is er ook soort van trots op.

*Marieke:* Kan je dat nog een keertje doen?

*Jet:* 'Ja, meid, m'n hond ziet eruit als een gehaktbal.'

*Jet:* Deze podcast wordt je aangeboden door Smuldier, het allerlekkerste hondenvoer.

*Voice-over:* Dit is weer een nieuwe aflevering van 'Wie laat de hond uit?'. Jet, Lysbeth en Marieke over het leven met hun honden. Voedingsdeskundige Marco Halff geeft tips over het voorkomen van overgewicht bij je hond, maar we beginnen met de vraag van luisteraar Naomi.

*Naomi:* Met Naomi.

*Jet:* Hallo, Naomi, je spreekt met Jet van 'Wie laat de hond uit?'.

*Naomi:* Hallo.

*Jet:* Zit je veilig op de carkit?

*Naomi:* Ik zit veilig op de carkit.

*Jet:* Oké, dan is het goed. Ik begreep dat jij een goede vraag had voor onze podcast?

*Naomi:* Ja, dat klopt, want ik las laatst een artikel over te dikke huisdieren.

*Jet:* Ja.

*Naomi:* En ik zou graag willen weten: hoe weet ik wanneer mijn hond te dik is? En wat zou ik daar eventueel aan kunnen doen?

*Jet:* Nou, ik vind dat een hele goeie vraag, want ik zie best wel vaak hondjes voorbijlopen waarvan ik denk: die zijn echt veel te dik en dat is geen goed idee. Dus we gaan dat gewoon eens eventjes voorleggen aan ons panel: Lysbeth en Marieke. En we hebben natuurlijk ook nog een voedingsdeskundige in huis. Dus hopelijk aan het einde van deze podcast, weet je hoe het is met jouw hond.

*Naomi:* Nou, dat is mooi, dat zou fijn zijn.

*Jet:* En je laat je hond niet uit door in de auto rond te rijden, hè, want daar krijgen ze sowieso obesitas van.

*Naomi:* Nee, nee.

*Jet:* Nee, dat is flauw.

*Naomi:* Dat zou ik niet doen.

*Jet:* Gelukkig maar, dat scheelt al een hoop. Maar in ieder geval hartstikke dank je wel voor je vraag en hopelijk hebben we straks een goed antwoord voor jou.

*Naomi:* Ik ga luisteren.

*Naomi:* Oké, blijf veilig rijden hè?

*Jet:* Komt goed.

*Jet:* Joehoe. Fijne dag. Dank je wel.

*Naomi:* Alvast bedankt.

*Jet:* Joehoe.

*Marieke:* Hoi, ik ben Marieke, mijn hond heet Mila en ze is het allerbeste maatje die ik me zou kunnen voorstellen.

*Jet:* Hallo, ik ben Jet, mijn hond heet Poppy. En ze was een zwerver, maar is nu de koningin van Rotterdam.

*Lysbeth:* Hallo, ik ben Lysbeth en ik heb Rafieq meegenomen, waar ik per ongeluk zes jaar geleden verliefd op werd.

*Jet:* Ja, en één ding hebben we allemaal gemeen. Wij hebben allemaal het allerleukste hondje van de hele wereld.

*Marieke:* Dat zeker.

*Voice-over:* Aflevering 19: obesitas.

*Jet:* Goed, de vraag van Naomi luidt dus: hoe weet ik nou of mijn hond te dik is of niet? Ik kijk naar jou Lysbeth, is jouw hond te dik?

*Lysbeth:* Ik let ontzettend goed op zijn voer, dat weeg ik ook af.

*Jet:* O, jij zit echt met een schaalpje?

*Lysbeth:* Ja.

*Jet:* O, netjes.

*Lysbeth:* Hij is gecastreerd, dus ik kreeg het advies om 75% van de hoeveelheid voer te geven die ik gaf voordat 'ie gecastreerd werd. Het is een beetje lastig te zien, want hij heeft nu een zomervachtje, dus dan kan ik heel goed zien of 'ie een mooie taille heeft. Maar in z'n wintervachtje is hij een beetje een bol beertje, dan kan ik het slecht zien. Maar toch had hij, net als ik, een coronakilootje.

*Jet:* O, echt?

*Lysbeth:* Ja, want ik weeg netjes zijn voer af. Maar wat 'ie normaal kreeg, toen ik gewoon vier dagen per week naar kantoor ging... Kopje koffie, koekje.

*Jet:* O, jouw hond gaat nu achter een vlieg aan.

*Marieke:* Hij is nu aan het bewegen, hij denkt: die coronakilo moet eraf.

*Lysbeth:* Goed zo.

*Lysbeth:* Maar een kopje koffie, koekje voor de hond, schoenen en jassen aan en wegwezen. Deed ik nu met thuiswerken kopje koffie, koekje, kopje koffie, koekje kopje koffie, koekje en dat was in het begin voor mij ook veel te veel cafeïne en voor hem te veel koekjes, dus hij was een kilootje zwaarder, maar dit is 'ie inmiddels weer kwijt.

*Jet:* Maar pikt 'ie het wel? Want ik kan me zo voorstellen dat 'ie denkt: ja, hallo, kopje koffie, koekje, ik vond dat eigenlijk best een goed idee.

*Lysbeth:* Wat ik nu doe, is dat ik dat voer afweeg. En een brokje of tien...

*Marieke:* Hij is nog steeds een beetje boos. Hij gaat er vandoor. Hij denkt: als je me nu geen koekje geeft...

*Jet:* Oké.

*Lysbeth:* ... laat ik op de deksel van de voerbak liggen. Dus hij krijgt dan z'n 75% min een brokje of tien en die krijgt hij over de dag verdeeld.

*Jet:* O, jij houdt 'm gewoon een beetje voor de gek.

*Lysbeth:* Ja.

*Jet:* Oké, maar hij pikt het van je?

*Lysbeth:* Ja, hij krijgt iets lekkers en kennelijk is dat lekkere koekje, maakt het geen biet uit, als hij maar wat in zijn mondje krijgt.

*Jet:* Ah, oké.

*Lysbeth:* Is mijn aanname.

*Jet:* Dat doe je goed, Lysbeth. Marieke, hoe zit het met jouw Mila?

*Marieke:* Nou, eigenlijk zijn we daar ook wel goed mee bezig. Soms is het wel een beetje natte vingerwerk, zo van: o, nou, ik geef je nu een beetje zo, want je weet het natuurlijk ook niet echt. De ene keer wandelen we ook verder of zijn we actiever, dus ik hou gewoon heel erg goed in de gaten hoe ze er uitziet. En op het moment dat ik denk: mmm, er zitten wel weer een beetje vetjes aan, dan ga ik wat minderen. Ik ben blij dat mensen dat niet bij mij doen, maar...

*Jet:* Je weet het niet, kan nog komen.

*Marieke:* Nee, dus dan minder ik wel wat. En dan zorg ik er wel voor dat ze in ieder geval voldoende binnenkrijgt en ik moet heel eerlijk zeggen dat ik één keertje heb gedacht: je wordt nu een beetje steviger, dus we geven je wat minder. Maar eigenlijk ziet ze er nu goed uit.

*Jet:* Maar dan ben je er dus wel bewust mee bezig, want wat ik ook best wel vaak zie, ook bij mensen en hun eigen kinderen, is dat ze blind zijn voor de neiging tot obesitas van hun huisdier en hun kind. Dus dat is altijd een beetje lastig. Bij mij in de buurt loopt een vrouwtje rond met zo'n klein hondje en die is echt veel te dik. Maar zij weet het wel, maar zij vindt het eigenlijk... Want ze zegt: 'Ja, weet je wat het is, kijk honden en bazen lijken op mekaar. Kijk, mensen zeggen wel eens, ik ziet eruit als een gehaktbal, maar mijn hond ziet er ook zo uit, want die krijgt ook een gehaktbal, met jus erbij.' Weet je wel, zij is er ook een soort van trots op.

*Marieke:* Kan je dat nog een keertje doen?

*Jet:* 'Ja, meid, mijn hond ziet eruit als een gehaktbal.' Ja, dat is ook echt zo. Het is nog net geen skippybal met armen en benen.

*Marieke:* Heet 'ie ook Gehaktbal? Of hoe heet 'ie?

*Jet:* Nou ja, in mijn beleving en ik noem dat dus inderdaad wel Vrouwtje Gehaktbal. O, ik

hoop dat ze niet luistert. Dan zegt zij inderdaad: ja, honden en bazen lijken op elkaar. En dan denk ik: nou als ik kijk naar mijn hond, die ziet er heel lenig en sportief en rank uit. Ja, ik vereenzelvig me daar toch niet heel erg mee. Maar ik let er wel heel erg op bij m'n hond, ook bij m'n kind. Maar ik zie het wel, beter bij andere mensen dan bij mezelf. Maar wanneer weet je inderdaad of je hond te dik is? En het is, ik vind het zo zielig als ik die kleine hondjes voorbij zie lopen die door die pootjes heen zakken. Man, treurig.

*Marieke:* Ja, ik heb jaren bij de dierenartsenpraktijk gewerkt en dan kwamen er ook honden binnen dat je dacht: nou, ik weet niet wat je te eten krijgt, maar daar kunnen echt wel wat kilootjes van af. En bij ons waren de dierenartsen er ook altijd wel echt strikt op. Van weet je, zoveel procent zou eraf moeten en vaak zat de dierenarts dan nog wel een grapje te maken van: nou ja, het is wel heel veel om van te houden, mag ook wel een beetje minder. Maar het is gewoon zo slecht voor ze, dat je ook voor de gezondheid van de hond moet kiezen en moet zeggen van: nou, je bent eigenlijk fitter en gezonder en vaak ook vrolijker als je wel wat kilo's kwijt bent.

*Jet:* Nou ja, kijk Vrouwtje Gehaktbal, zullen we haar maar noemen, die zegt: 'Ja maar, toch gezellig, hè? Wij vinden dat gewoon gezellig, zij vindt het ook gewoon leuk.' Ja, dan denk ik: ja, dat is wat jij ervan maakt, maar ik denk niet dat die hond het leuk vindt. Ik zie jou druk knikken.

*Lysbeth:* Die hond zegt in elk geval geen 'nee',

*Jet:* Nee, natuurlijk niet. Zou jij nee tegen een gehaktbal met jus zeggen als je hond zou zijn?

*Lysbeth:* Nee.

*Jet:* Nee, nee, tuurlijk niet.

*Marco Halff:* Nee, precies.

*Jet:* Nou, Marco.

*Marco Halff:* Maar zo is het wel, ik herken het wel heel erg. Wij hebben ook genoeg voorbeelden van mensen die zeggen: ja, maar kijk, hij kwispelt, dus hij vindt het helemaal niet erg om dik te zijn. Maar zo'n hond weet niet beter. Maar even een vraag voor jullie. Hebben jullie enig idee hoeveel honden en katten in Nederland overgewicht hebben?

*Jet:* O.

*Lysbeth:* Als ik bij mij in de buurt kijk...

*Jet:* Ik heb zomaar het idee dat jij het wel weet.

*Lysbeth:* 70%

*Marco Halff:* Hoeveel?

*Marieke:* 40%

*Lysbeth:* 70%

*Marco Halff:* 70...

*Jet:* Poeh nou, zal ik er gewoon even tussen gaan zitten? Ik ga op 50 dan.

*Marco Halff:* Dat is heel goed, daar tussenin.

*Jet:* Echt? Jee! Mag ik door voor de volgende ronde nu?

*Marco Halff:* Mondiaal wordt daar onderzoek naar gedaan, maar ook in Nederland en Universiteit Utrecht heeft onlangs vastgesteld dat inderdaad 50 procent van onze honden en katten zijn te dik.

*Jet:* Maar dat is echt, daar schrik ik wel van, want dat is heel erg.

*Marco Halff:* Ja, zeker, ja.

*Jet:* Ik zit nu wel te klappen omdat ik het juiste getal heb gezegd, maar dat is echt verschrikkelijk.

*Marco Halff:* En als je weet dat een procent of 15 ervan echt zwaar obees is, die honden leven gewoon twee jaar korter.

*Jet:* Wauw.

*Lysbeth:* Dat is echt veel.

*Marco Halff:* Zo hard is het.

*Marieke:* Ik was laatst aan het wandelen en samen met mijn schoonzusje en we liepen er zo en er kwam een vrouw met een Labrador aan en onze honden gingen even spelen. Zei ze: o, die van mij lijkt wel wat dik naast die van jou. Toen dacht ik: ja, dat is 'ie eigenlijk ook. Maar ik dacht: ik zeg maar niks.

*Jet:* Maar zeg je het dan? Of niet?

*Marieke:* Nou, ik vind daarin: ongevraagd adviezen geven valt meestal niet heel goed.

*Marco Halff:* Lastig hè?

*Marieke:* Maar ik heb wel benoemd: oh ja, nou, dit is mijn hond, ik werk bij de dierenartsenpraktijk, mijn hond is op goed gewicht. Dus een beetje zo gelaten, niet van jouw hond is te dik, maar wel van: nou ja, ik weet zeker dat zij op het goede gewicht zit.

*Jet:* Je moet vooral niet zeggen: jij moet dit niet, of...

*Marco Halff:* Nee, zeker niet. Trouwens, jij snijdt een heel mooi punt aan, Marieke. Er is dus onderzoek gedaan naar of huisdiereneigenaren interpreteren het overgewicht van een hond en de dierenarts van die hond, zeg maar. En dan blijkt dus gewoon dat dierenartsen die constateerden ongeveer 40 procent overgewicht, huisdiereneigenaren slechts 20 procent.

*Jet:* Ja, dat is die blinde vlek.

*Marco Halff:* Precies, dus die herkennen ook niet...



*Marieke:* Je ziet best wel van die foto's met hoe die honden er eigenlijk uit zouden moeten zien, en dat is zo veel beter beeld dan dat mensen eigenlijk hebben.

*Jet:* Maar hoe komt dat, Marco?

*Marco Halff:* Ja, nou, geen idee, in de zin van de perceptie is schijnbaar gewoon anders, hè dat je misschien niet van jouw huisdier ziet dat 'ie te dik is. Misschien van andere huisdieren wel, maar dat wil je zelf niet erkennen misschien. Misschien schaam je je er een beetje voor dat je je huisdier zo dik hebt laten worden, want daar komt het toch wel op neer. Wij geven onze huisdieren natuurlijk het eten en wij zorgen voor de beweging. Ja, en overgewicht is een hele simpele optelsom van te weinig beweging versus te veel voeding.

*Jet:* Mmm.

*Marco Halff:* Ja, meer kun je er niet van maken.

*Lysbeth:* Het is ook een kwestie misschien van het welvaartsbeeld, als je 'm goed kunt doorvoeden, heb je het goed?

*Marco Halff:* Dat zou heel goed kunnen. Ja, ja, en in het voorbeeld wat we net ook al zeiden van ja, maar hij kwispelt dus hij vindt het niet erg. Ik heb dat een keer letterlijk gezien, een mevrouw die Big Mac aan het eten was en dat ook aan haar hond gaf. Nou, ik weet niet of dat nou de beste voeding is voor 'm. Van nou, hij vindt het toch lekker? Kijk, hij kwispelt. En ja, ga daar maar eens een serieus gesprek mee hebben. Dat is lastig.

*Marieke:* Bij ons hingen er ook heel mooi van die foto's wat dan een blokje kaas in verhouding is voor honden. Hoeveel dat bij een hond zou doen qua toename in gewicht en allemaal van dat soort dingen. Dat het bewuster is dat wij wel heel veel kunnen eten.

*Jet:* Daar zeg je wel wat. Jij geeft zo'n hond een koekje en voor ons is dat gewoon een koekje en dat is ook al niet meteen per definitie gezond. Maar zo'n koekje is voor een hond vele malen meer dan dat het koekje voor ons is, qua calorieën denk ik dan en qua suiker.

*Lysbeth:* En optisch hè?

*Marco Halff:* En meer procentueel ook.

*Jet:* Ja, dat bedoel ik.

*Marco Halff:* Als je ziet van een hond die 100 gram brokjes krijgt, nou een handje handjevol brokjes, als je dus al twee koekjes ernaast geeft, dat is misschien wel 20 procent van wat die al binnen zou krijgen. Dus zo'n hond, die voer je al 20 procent extra energie. Zo snel gaat dat hè?

*Lysbeth:* Mijn vader die paste, toen hij nog heel erg fit was, veel op mijn hond, als ik op vakantie was. En hij krijgt hele geconcentreerde brokken, dus dat is echt super weinig, dat ziet er echt uit alsof je gewoon 'm uit laat hongeren. Dus toen ik hem de eerste keer na een week op kwam halen, was 'ie ook, denk ik, anderhalve kilo zwaarder.

*Jet:* Je meent 't! In één week, jeetje.

*Lysbeth:* Mijn vader had zoiets van ja, maar dat is gewoon echt te weinig. Dat handje brokjes man, dat is toch niks? Daar kan die hond toch niet van rennen?

*Marco Halff:* Ja, precies, ja.

*Lysbeth:* En toen heb ik dat voorbeeld laten zien van die kaart waar jij het over hebt. Van joh, als jij er twee brokjes bij geeft, betekent dat je hem nu een Big Mac bijvoert.

*Jet:* Ja.

*Marco Halff:* Ja.

*Lysbeth:* En hij heeft gewoon een dik buikje gekregen.

*Jet:* Ach. Ja, want jij zegt hè, gemiddeld leven honden daardoor dus twee jaar korter, maar voorafgaand aan die twee jaar eerder doodgaan, gaan denk ik ook nog allerlei kwalen vooraf. Dat kan bijna niet anders.

*Marco Halff:* Ja, zeker. Kijk, de mate van overgewicht is wel van belang, hè, want een hond die iets te zwaar is ten opzichte van echt zwaar obesitas, daar zit ook een wereld van verschil in. Maar inderdaad, maar het begint al met gewrichten, met misschien de hartproblemen, longproblemen, het ademen, et cetera. Dus ja, een scala aan problemen. Dus je kan ook hogere dierenartsrekeningen verwachten op het moment dat je hond echt flink te dik is.

*Jet:* Stel dat mijn hond zwaar overgewicht heeft en ik moet vaker naar de dierenarts. Is dat ook een probleem voor de verzekering? Weet je dat?

*Marco Halfff:* O, dat durf ik niet te zeggen, hoor. Ik weet niet of alles gedekt wordt door de verzekering. Zoveel kennis heb ik daar niet van.

*Marieke:* In principe is het zo dat ze bij de dierenarts als jij op consult komt, omdat je hond overgewicht heeft, dan is het vaak een assistente die daarin gespecialiseerd is, die dat op zich neemt. Die wekelijks een weegmomentje inplant en daarop gaat aangeven van: nou, dit en dit zouden we zo en zo moeten voortzetten. Dus vaak is dat qua kosten al veel minder hoog dan wanneer je echt bij een dierenarts continu op consult moet komen. En daarnaast wegen is altijd gratis. Dus het zou niet iets moeten zijn wat mensen tegenhoudt om ervoor naar de dierenarts te komen. Wel is het nog steeds natuurlijk belangrijk om het niet zo ver te laten komen. Maar ja, als iemand in je omgeving zegt van: nou, misschien is je hond toch te dik, ga er actie op ondernemen en vraag het aan de dierenarts. Is dat echt zo of heeft die ander me dat aangepreerd? En vaak kunnen ze daar een heel mooi antwoord op geven.

*Jet:* Ik kijk naar mijn hond, ja je hebt toch een klein beetje een soort kuiltje eigenlijk en dat ze gewoon echt goed kan rennen. En ik voel wel de botten, maar ze steken niet heel erg uit, weet je wel. Dus ik kijk naar de atletische manier van hoe zij zich beweegt en ik zorg ervoor dat ze voldoende eten krijgt en beweging. Dus ik weet bijna zeker dat mijn hond gewoon allesbehalve overgewicht heeft. Maar ik ben er vrij streng op, omdat ik het gewoon zielig vind. Maar kun je op het eerste oog dat goed zien, Marco?

*Marco Halfff:* Ja, best wel. Wat handig is: op internet heb je wel van die documenten, de Body Conditions Score, waarin je dus eigenlijk de profielen van bovenaf ziet van die beesten. Dat je echt wel kan zien van wanneer is een hond nou te dik of te mager? Want dat komt ook voor. Dus op dat moment kun je redelijk goed een inschatting maken. Kijk, wat lastiger wordt, honden met wat dikkere vacht of wat wat je zei, vachtperiode. Ja, dan dan zie je dat waarschijnlijk minder goed. En wat we ook wel zeggen, want je moet dan de ribben bijvoorbeeld kunnen voelen, maar niet per se kunnen zien. Nou, ja, dat zijn allemaal van die tips, wat helpt. Maar twijfel je inderdaad, ga naar een dierenarts, die zijn er toch wat in gespecialiseerd en laat je daar goed voorlichten, dat lijkt me het meest veilig, om het zo maar te zeggen.

*Marieke:* Het ligt ook heel erg aan de bouw van de hond.

*Marco Halfff:* Ook dat hoor.

*Marieke:* Want ik heb nu een kruising Labrador - Golden, dat is dus Mila. Daarvoor had ik ook kruising Labrador - Golden, maar zij was veel fijner, veel ranker, dus mensen vonden haar echt mager als ze haar zagen. Dus ik ben echt meerdere keren naar de dierenarts geweest. Weet je zeker dat het goed zit, want ik maak me er wel zorgen om. Dus ik wil ook niet dat ze te mager is, maar die was gewoon heel slank gebouwd en Mila is wel iets grover, iets breder, dus ook al zit die ook op haar streefgewicht, lijkt ze wel iets voller. Dus daarin is het heel belangrijk dat je kijkt naar wat voor bouw heeft mijn hond? En daarop gaat baseren, is ze misschien toch een beetje te zwaar of niet?

*Jet:* Ja, want kijk, de honden eten natuurlijk gewoon doorgaans wel alles wat je ze voorschotelt, zeker ook als het echt ongezond is.

*Marco Halff:* Ja zeker.

*Jet:* Bij mensen is het zo dat als je echt ongezond eet, dat het ook iets doet met psyche. Hè, als je heel veel suiker eet, dan kan dat ook een soort depressiviteit veroorzaken. Is dat bij honden ook het geval?

*Marco Halff:* Dat vind ik lastig. Dat durf ik niet te zeggen. Nee, dat dat weet ik niet, ik kan me dat psychologische wel voorstellen.

*Jet:* Dat ze wat lustelozer worden.

*Marco Halff:* Dat wel, hè, suiker is natuurlijk een snelle brandstof, wordt snel omgezet, levert snel energie. Dus daar kan ik me best wel iets bij voorstellen. Maar of het uiteindelijk iets met de psyche doet, dat durf ik echt niet te zeggen. Dat is iets iets buiten mijn vak.

*Marieke:* Ik denk wel dat als je zo stevig bent, dat je niet gewoon lekker kan rennen, kan bewegen, dat je ook geen zin hebt om dingen te doen, dat dat zeker wel iets doet met hoe gelukkig en hoe vrolijk je bent.

*Marco Halff:* Je maakt misschien minder bepaalde hormonen inderdaad, die je wel doet als je lekker buiten bent. En dat vinden ze spannend, leuk, gezellig en ik kan me voorstellen dat dat minder is dan, dus ik fysiologisch kan ik er best wel een link leggen, hoor.

*Jet:* En wat zijn dan de verkeerde dingen die de meeste mensen hun hond geven? Want je wilt je hond gewoon gelukkig maken. Dat is wat de meeste mensen willen. Vrouwtje Gehaktbal denkt echt dat ze haar hond.. 'ja joh, vindt ze lekker'. Weet je wel? Dat zitten we

gezellig allemaal op de bank tv te kijken en dan eet ik een gehaktbal, is toch ook ongezellig dat ik dat in m'n eentje eet. Maar is dat vaak het geval dat mensen hun eigen eten delen met de hond en dat dan de grote veroorzaker is van obesitas?

*Marco Halff:* Dat kan, maar wat je ook ziet: de hond krijgt een afgemeten portie voer. Nou jij weegt, ben ik al heel erg blij mee. Maar alles wat daarna erbij komt, dat zijn kilo's die eraan komen.

*Jet:* Dat is gewoon te veel.

*Marco Halff:* Ja, precies, dus een snack, weet je eigenlijk zou het inderdaad zou moeten zijn als jij een kluijfe geeft, of kauwbotje of weet ik wat, eigenlijk zou je dan wat minder voer moeten geven. Omdat in dat botje ook energie zit en de voergift is al afgestemd naar wat hij dagelijks nodig heeft. Dus je gaat 'm gewoon letterlijk te veel energie geven, en dat kan door middel van hondenkoekjes zijn of wat dan ook. Ja, dan wordt het nog erger, als je met kaas begint en wat dan ook, waar nog veel meer vet in zit. Ja, dus kijk sowieso alles wat voor mensen is, zou ik zeggen, liever niet. En als je koekjes geeft, feitelijk moet je dat wel in mindering brengen op z'n voergift of een extra rondje gaan lopen.

*Jet:* Vind ik best wel streng.

*Marco Halff:* Ja, alleen dat hoort eigenlijk zo ook op de verpakking te staan, en wanneer je een snack koopt, hoort op de verpakking te staan van zo zoveel energie zit erin. Dus dit in mindering brengen op je voergift of iets dergelijks.

*Lysbeth:* Ja, ik moet je heel eerlijk bekennen dat ik op koekjes, snoepjes, speciaal voor honden, verpakkingen daar eigenlijk niet oplet.

*Marco Halff:* Snap ik, maar goed, het antwoord op de vraag is: ja, waarschijnlijk komt het daar gewoon door en wordt gewoon teveel gegeven. Of opa en oma komen langs en die geven een koekje of wij zijn misschien wel iets langer weggeweest dan gebruikelijk en o wat zielig, hier heb je een extra schep voer, weet je wel. Terwijl je ook met hem kan gaan lopen, bijvoorbeeld als beloning. En ik denk dat de keus daarin misschien te makkelijk wat extra eten is.

*Jet:* En misschien is het wat kort door de bocht, maar als ik bijvoorbeeld kijk naar Vrouwtje Gehaktbal, die loopt echt een rondje om het park en dat doet ze, denk ik, drie, vier keer per dag en dat is echt niet zo heel veel.

*Marco Halff:* Nee.

*Jet:* Plus dan die gehaktbal ja.

*Marco Halff:* Dat is èn èn, hè?

*Jet:* Dan is het gewoon skippybal eigenlijk.

*Marieke:* Ik denk dat dat bij Mila ook wel een heel groot verschil maakt. Als wij gaan wandelen, dan weet ik zeker dat zij 20 keer, nou niet 20 keer, maar ze heeft echt zoveel meer gerend dan dat wij doen, want dat gaat echt heen en weer, heen en weer, met zoveel snelheid door het water, weet ik veel wat, dus die verbrandt dan ook best wel weer veel. Dus ik denk wel dat nu met het warme weer dat ik daar ook op moet letten, omdat we dat nu dus niet doen.

*Marco Halff:* Zeker.

*Marieke:* Misschien iets minder eten geven dan.

*Jet:* Zeker.

*Jet:* Zeker als een hond dat zelf niet aangeeft, denk ik.

*Marco Halff:* Je begint namelijk je voergift met op de verpakking kijken, dat ga je geven en dan let je op de conditie van de hond. Maar zeker ook in dit soort periodes, hou die hond goed in de gaten. Zie je dat die toch wat aankomt, ga 'm dan wat minder geven of ga iets meer bewegen. En dan liever niet overdag in volle zon, maar doet dat dan liever 's avonds, als het wat afgekoeld is. Kijk en zo ga je dat een beetje managen, zo moet je dat toch in de gaten houden. In het weekend lopen wij vaak heel lang met de hond en dan heb je de tijd ervoor. Nou en dan moet je echt even in de gaten dat 'ie misschien wat meer energie krijgt, want anders dan dan gaat het heel snel naar beneden.

*Jet:* Ik merk echt dat mijn hond het echt komt halen bij mij. Ik heb van het weekend, denk ik, 24 kilometer gelopen en normaal gesproken loop ik acht tot tien kilometer per dag met haar, dus dit is dan echt vele malen meer. Dan merk ik ook dat ze gewoon echt meer honger heeft en dan komt ze dat echt halen bij mij.

*Marco Halff:* Dat kan heel goed hoor. En dat is goed om daarnaar te luisteren en aan de andere kant honden kunnen ook als ze doorhebben van hé, ik kijk lief, ik krijg een extra schep voer...

*Jet:* Nee. Mijn moeder was erbij dit weekend en die kent dat helemaal niet, om op die manier voor die hond te zorgen. Zij kijkt haar dan altijd aan en dan zegt ze bijna verontwaardigd tegen mij van: heb je haar nou nog geen eten gegeven? Dat ik denk: hallo, je zat ernaast. Dat weten ze ook gewoon dondersgoed die beesten.

*Marco Halff:* Zeker hoor. Schooien.

*Jet:* Ik word ook vaak in de maling genomen hoor, hebben jullie dat ook?

*Lysbeth:* Ik ben daar heel strak in. Ik maak mijn eigen eten en als ik zelf ga eten, krijgt hij eten, dus dan kan ik het niet vergeten.

*Jet:* Ah, slim.

*Lysbeth:* Hij gaat wel af en toe, eigenlijk een beetje standaard 's avonds half acht, gaat 'ie me aankijken als een soort stare down en dan gaat 'ie ook blaffen. En ik heb me een paar keer laten verleiden om wat te geven en hij krijgt eigenlijk tijdens de koffie altijd kauwbotje ja, als ik dat nu dus te laat doe, zit 'ie eerst een paar minuten keihard te blaffen.

*Marco Halff:* Ja, prachtig, ja.

*Jet:* Oké.

*Marieke:* Dat hebben wij echt totaal niet. Zeg maar, wij leven ook best wel een beetje zo van: o, nou, nu gaan we er zo laat uit en nu doen we dit en nu gaan we hierheen, dus wij zijn best wel flexibel in onze planning en onze hond is dat ook. Soms hebben we pas om negen uur 's avonds dat we zo samen op de bank zitten. Wat doet die hond toch eigenlijk gek? En dan zeg ik van: ja, maar je hebt toch eten gegeven? Nee, ik dacht dat jij dat had gedaan. O nou, dat verklaart je gedrag wel. Maar daarvoor lijkt ze er ook nog niet echt om te vragen of last van te hebben, het is alleen als het dan echt te laat wordt, denkt ze: ja, hallo, nou is het wel echt tijd.

*Jet:* Nou even over de brug komen. Nou ja, goed, het is dus niet meteen een eenduidig

antwoord dat we aan Naomi kunnen geven, maar inderdaad, je moet eventjes kijken op internet, naar die Body..

*Marco Halff:* Coditions Score.

*Jet:* Body Conditions Score, ik zal het in m'n boekje opschrijven, zodat het niet meer van m'n harde schijf afvalt. En ga vooral gewoon wegen. Laat je hond wegen bij de dierenarts, kost niks en zou zomaar een verlenging van de grote vriendschap met je viervoeter kunnen zijn. Lijkt mij de moeite waard, toch dames?

*Lysbeth:* Heel goed.

*Jet:* Nou, ik denk dat Naomi hier best wel mee uit de voeten kan. Dank je wel, in ieder geval voor het luisteren. En als je vragen hebt, het maakt niet uit waarover, wij kunnen het overal over hebben, want zodra het over honden gaat, dan raken we niet uitgepraat. En zo is het ook maar net, wie gaat de hond zo uitlaten?

*Lysbeth:* Ik.

*Jet:* Neem ik het laatste koekje. Doei.

*Voice-over:* Tot zover deze aflevering van 'Wie laat de hond uit?'. Heb jij ook een vraag? Stuur dan een mail naar ons via [podcast@smuldier.nl](mailto:podcast@smuldier.nl). Abonneer je op deze podcast via één van de bekende podcastkanalen zoals Spotify, Google of Apple Podcasts. Enne... vergeet niet je hond extra te verwennen vandaag. Doei.

*Voice-over:* Je houdt van ze en daarom geef je ze het allerbeste. Knuffelen, daar zijn ze dol op. Een wandeling op z'n tijd, vinden ze heerlijk. En die bal die ze steeds kwijtraken, die haal ik gewoon voor ze op. Kleine moeite, want ze geven mij namelijk het aller-, allerlekkerste eten. Ik ben Max, ik ben een smuldier. Smuldier, het allerlekkerste hondenvoer. Kijk ze nou, zijn ze niet geweldig, mijn mensen?