



Sheila



GROENTEN EN OF VRUCHTEN

WELKE GROENTEN EN OF
VRUCHTEN MOGEN WE AAN ONZE
HONDEN GEVEN?

WELKE MOETEN WE VERMIJDEN?

Vooral in de zomer komen deze vragen regelmatig voorbij, want dan zie je veel meer groenten en fruit. We moeten er voorzichtig mee zijn. Zijn bepaalde groentes en vruchten die voor een mens erg gezond is, maar voor de honden heel ongezond, het kan zelf schadelijk zijn.

WIJ HEBBEN GEPROBEERD DE MEEST
VOORKOMENDE GROENTE EN
FRUITSOORTEN SAMEN TE STELLEN. EN
DAT HEBBEN WIJ IN TWEE GROEPEN
VERDEELD:
'VEILIG' EN 'ONVEILIG'.

VEILIG

- **APPEL** – de appel is een goede bron van C en A vitamine en vol met vruchtenvezels. Heeft een lage vet en kolhydraatgehalte, daarom is het een ideale snack zelfs voor oudere honden. Schillen is het niet nodig, maar de pitten moeten wel verwijderd worden voordat we aan de hond geven. Bevroren, geraspte appel is een heerlijke zomerse snack voor de hond.
- **BANAAN** – door de hoge kolhydraatgehalte wordt grote hoeveelheid afgeraden. Daarentegen heeft die wel een hoge kalium-, vitaminen-, biotin-, vruchtenvezels- en ijzergehalte.
- **BLAUWE BESSEN**– tussen de fruitsoorten is blauwe bes de topper in antioxidanten. Het is zeer aanbevolen vrucht voor mens en dier. Het regelmatig eten van blauwe bessen helpt de gezonde cellen te behouden.
- **BROCCOLI** – heeft een lage caloriegehalte, rijk aan vitamine C en aan vezels daarom is die een perfecte aanvulling aan de voeding.
- **SPRUITEN** – daar is niet iedereen erover eens, want het kan veel darmgassen veroorzaken. Af en toe in kleine hoeveelheden kan het geen kwaad, want deze groente heeft veel voedingswaarde en antioxidanten.
- **GELE MELOEN** – de gele meloen zit boordevol voedingsstoffen, vitaminen, vezels en water. Tegelijkertijd zit er ook veel suikers in, daarom mag er niet zo veel van gegeven worden. Vooral moet extra voorzichtig zijn met honden met suikerziekte en overgewicht.
- **WORTELS**– wortels zijn uitstekend snacks met lage calorieën. Ze zijn rijk aan vezels en bèta-carotine, wat vitamine A aanmaakt. Deze oranje snack is uitstekend voor het gebit van de hond.

VEILIG

- **SELDERIJ** – naast de A-, B-, en C vitaminen bevat veel nuttige voedingsstoffen die essentieel zijn voor een gezond hart en kanker kunnen helpen bestrijden. Als dat allemaal niet genoeg was, het verlicht zelfs de slechte adem.
- **RODE BOSBESSEN** – de verse en de gedroogde rode bessen zijn even veilig en nuttig voor de honden. Natuurlijk als hij deze licht zure vrucht opeet. Net zoals bij andere fruitsoorten moet de rode bosbessen met mate geven worden, anders kunnen bij de hond buikpijn veroorzaken.
- **KOMKOMMER** – komkommer is zeer geschikt voor honden met overgewicht, want het bevat weinig kolhydraten, vetten en oliën en het kan zelfs de energieniveau van de hond verhogen. De komkommer zit vol met K-, C- en B1 vitaminen en ook met kalium, ijzer, magnesium en biotine.
- **MANGO** – deze smaakvolle zomerse fruit bevat vier soorten vitaminen: A-, B6-, C- en E vitamine. We kunnen ook voldoende kalium, béta-caroteen en alfa-caroteen in vinden.
- **SINAASAPPEL** – een prima bron voor C vitamine, kalium en vezels. De dierenartsen adviseren om niet meer dan een paar partjes te geven, volledig geschild en zonder pitten dus alleen het vruchtvlees.
- **PERZIK** – in kleine hoeveelheid geschild en gesneden perzik is een goede bron voor vitamine A en voor vezels, het helpt zelfs tegen infecties. Net zoals bij alle andere steenfruitsoorten mag de hond ook de pit van de perzik niet eten. De pit bevat namelijk veel cyanide. Zolang de hond perzik zonder pit krijgt kan een perfecte zomerse snack zijn. Daarentegen perzik uit blik moeten we niet geven, dat bevat meestal veel suikerhoudende siroop.

VEILIG

- **PEER** – een peer is een prima tussendoortje, want het bevat veel koper, vezels, vitamine C- en K. Een aantal onderzoekers beweren dat regelmatig nuttigen van peer vermindert de risico op beroerte met 50%.
- **ANANAS** – een paar happen ananas is een perfecte snack, zolang we zonder schil geven. Deze bijzonder tropische vrucht zit vol met vitaminen, mineralen en vezels. Tegelijkertijd bevat bromelaine welk enzym de opname van eiwitten bevordert.
- **FRAMBOZEN** – frambozen zijn erg lekker en bevatten antioxidanten wat erg goed zijn voor de honden. Het bevat weinig suiker en calorieën, maar wel veel vezels, mangaan en C vitamine. De frambozen zijn zeer geschikt voor oudere honden. Dankzij de ontstekingsremmende eigenschappen vermindert de ontsteking en gewrichtspijn. We mogen niet meer dan 10 á 15 stuks per keer geven.
- **AARDBEI** – de aardbei zit vol met vezels en vitamine C. tegelijkertijd bevat enzym waarmee de tanden van de hond witter worden en reinigen. Het fruit bevat veel suikers, opletten dus om niet te veel tegelijk te geven.
- **SPINAZIE** – deze is niet de belangrijkste groente, in kleine hoeveelheden kan geen kwaad. De spinazie bevat veel oxaalzuur, die voorkomt dat het lichaam calcium opneemt en kan leiden tot nier-schade. Natuurlijk zou je er veel van moeten eten om zulke problemen te krijgen, daarom juist, als we het echt willen alleen in kleine hoeveelheden geven bij het eten.

VEILIG

- **ZOETE AARDAPPEL** – de zoete aardappel bevat zeer nuttige voedingsstoffen, zoals vezels, bètacaroteen, B6- en C vitaminen. Geschild in stukken gesneden, geraspt of gepureerd kunnen we het geven.
- **WATERMELOEN** – het is belangrijk dat we eerst de harde schil en de pitten verwijderen, anders kunnen ze darmobstructie veroorzaken, maar watermeloen is verder veilig voor honden. Het zit vol met vitamine A, B-6 en C, evenals kalium. Watermeloen bestaat voor 92 procent uit water, dus het is een geweldige manier om je hond op warme dagen te hydrateren
- **ASPERGE** – Hoge niveau van foliumzuur, vitamine C, E, kalium en glutathion in asperges maken deze groene groente tot een krachtige ontgifter. Asperges zijn verkrijgbaar in witte, paarse en groene varianten en ze ondersteunen de nieren, lever en spijsvertering.

ONVEILIG

- **ADVOKADO** – Hoewel avocado's een gezonde voeding kunnen zijn voor hondenbezitters, mogen ze helemaal niet aan honden worden gegeven. De schil, zaden en bladeren van avocado bevatten persin, wat bij honden vaak braken en diarree veroorzaakt. Er zit niet zoveel persin in de vlezige binnenkant van de vrucht als in de rest van de plant, maar het blijkt ook veel te zijn voor honden.
- **KERSEN** – kersen bevatten cyanide behalve het vlezige deel rond de pit en ze zijn giftig voor honden. Cyanide blokkeert het transport van zuurstof door cellen, wat betekent dat de bloedcellen van een hond niet genoeg zuurstof kunnen krijgen. Als uw hond kersen eet, moet u oppassen als u verwijde pupillen, ademhalingsmoeilijkheden en rood tandvlees ziet bij uw hond, ga onmiddellijk naar de dierenarts, want dit kunnen tekenen zijn van cyanidevergiftiging.
- **DRIJVEN** – zowel druiven als rozijnen zijn zeer giftig voor honden, ongeacht geslacht, leeftijd en ras. Druiven zijn zelfs zo giftig dat ze kunnen leiden tot acuut plotseling nierfalen. In geen geval mogen we de hond druiven of rozijnen geven.
- **SPERZIBONEN** – nog een groente waarover de meningen zijn verdeeld. Velen zeggen misschien, terwijl anderen volkomen afstandelijk zijn. We versterken geen van de kampen 100%, maar omdat ze een enorme hoeveelheid darmgas produceren, hebben we het liever niet.
- en misselijkheid bij honden veroorzaken. Uien zijn bijzonder gevaarlijk voor de rassen Akita en Shiba Inus, maar alle honden zijn er erg gevoelig voor.

ONVEILIG

- **CHAMPIGNONS** – Hoewel bekend is dat slechts 50-100 van de 50.000 paddenstoelensorten giftig zijn, maar door deze kunnen de honden schade oplopen en zelfs eraan dood gaan. Gekweekt en gewassen champignons zijn misschien prima, maar het is veiliger om ze volledig te laten staan. Je kunt beter voorzichtig zijn, dan achteraf spijt en verdriet te hebben.
- **UIEN** – Uien, prei en bieslook maken deel uit van een plantenfamilie die bekend staat als Allium, die giftig is voor de meeste huisdieren, vooral katten en honden. Uien kunnen ook braken, diarree, buikpijn en misselijkheid bij honden veroorzaken. Uien zijn bijzonder gevaarlijk voor de rassen Akita en Shiba Inus, maar alle honden zijn er erg gevoelig voor.
- **DOPERWTEN** – is niet iedereen erover eens, wij raden het niet aan. Er zijn zoveel andere soorten nuttige groenten die we wel kunnen geven, het risico is het niet waard.
- **AARDAPPELEN** – aardappelen kan het lichaam van hond niet benutten, verwerken, dus het is beter om ze te vermijden.
- **TOMATEN** – Hoewel de rijpe vrucht van tomaten (het rode deel dat meestal door mensen wordt geconsumeerd) over het algemeen als veilig wordt beschouwd voor honden, bevatten de groene delen van de plant een giftige stof die bekend staat als solanine. Hoewel alleen in grote hoeveelheden zou schadelijk te zijn, is het beter om de tomaten volledig uit te bannen en ze te vermijden.

Deel het met je vrienden en kennissen op een van de sociale media site zodat zoveel mogelijk hondeneigenaren deze nuttige informatie kunnen krijgen!