



תזונה מלאה, בריאה
וטעימה – בקלות

המדריך לתזונת חיות הבית

כל מה שרציתם לדעת על תזונה מאוזנת
ובריאה לכלבים ולחתולים



ד"ר יעל בלי-אבידן

ד"ר מיה ברוק



ד"ר יעל בלי-אבידן

2018

הסמכה ברפואת צמחים סינית וטרינרית
CVCH – Certified Veterinary Chinese Herbalist, Chi
University, Florida, USA

2015

לימודי טיפול באוזון במכון Instituto Médico Linneo,
מדריד, ספרד.

לימודי רפואה ביורגולטורית –
Bioregulatory Medicine, CIVT – College for
Integrative Veterinary Therapies

2010

הסמכה בשיקום כלבים מטעם The Canine Rehabilitation
Institute, Florida, USA

הסמכה ברפואה וטרינרית סינית מטעם, Chi University,
Florida, USA. הלימודים כללו דיקור סיני וטרינרי – CVA,
ורפואת מזון וטרינרית – CVFT.

2005

בוגרת לימודי רפואה סינית מסורתית –
Traditional Chinese Medicine, Anima del Viento,
Cancún, Mexico

1992

בוגרת לימודי רפואה וטרינרית באוניברסיטה הלאומית
האוטונומית של מקסיקו –
UNAM – National Autonomous University of
Mexico

רח' השריג 2 בנימינה קניון הפיל

www.yaelbaliholisticvet.com | 052-4268671



ד"ר מיה ברק

2024

מנהלת Chi Israel, שלוחת ישראל של אוניברסיטת
Chi. סיום מחזור חמישי של הכשרת מורים מטעם
Chi University – The 5th Chi Teacher Training Class

2020

בוגרת לימודי הסמכה לרפואת מזון על פי הרפואה הסינית
CVFT – Certified Veterinary Food Therapy, Chi
University, Florida, USA

2019

נציגת ישראל בארגון האסייתי לרפואה סינית מסורתית –
APA-TCVM: Asia-Pacific Association of Traditional
Chinese Veterinary Medicine

2015

הסמכה לדיקור סיני וטרינרי
CVA – Certified Veterinary Acupuncture, Chi
University, Florida, USA

הכשרה בכירופרקטיקה וטרינרית בשיטת
Network, Chiropactic, בהנחיית Dr. Mark Haverkos.
פרקטיקה במרפאות הוליסטיות מגוונות בצפון אמריקה.

2014

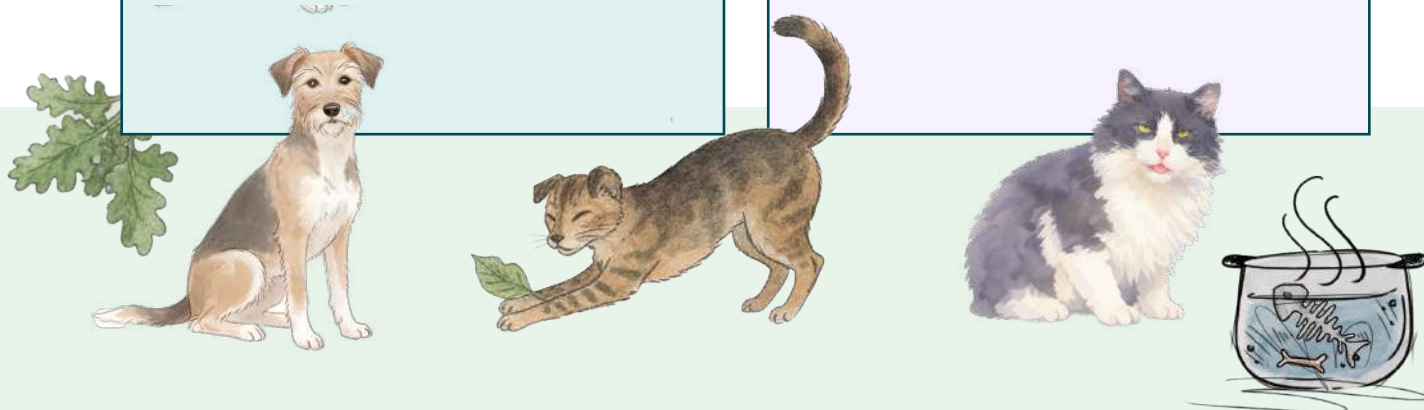
הכשרה ברפואת אוזון וטרינרית ובשיקום מיקרוביום
באמצעות השתלות צואה, Margo Roman, Medical Ozone Training.

2013

הסמכה לדוקטור לרפואה וטרינרית – DVM, האוניברסיטה
העברית, הפקולטה לחקלאות ומדעי המזון, רחובות.

רח' השוק 21, תל אביב | 050-7469704

www.mayabarakvet.com



4	הסיפור שלנו
5	מתחילים בשורה התחתונה
9	הסבר כללי על תזונת כלבים
14	ניפוח מיתוסים ואמונות תפלות
17	תזונה ע"פ רפואה וטרינרית סינית מסורתית TCVM
20	מהו הצעד הבא? תזונה טבעית
24	תוספי מזון מומלצים
29	המלצות כלליות
30	מזונות אסורים
31	לעיסת עצמות וירקות
32	מתכונים לתזונת כלבים
35	תזונת חתולים
37	מעבר מאוכל יבש לטבעי - הסתגלות ורגישויות
40	הערכת מצב גופני (BCS – Body Condition Score)
43	מיקרוביום - "האיבר הנשכח"
48	מהי רפואה משולבת הוליסטית
51	קצת היסטוריה
52	הצטרפו אלינו!
53	נספחים
54	אוכל טבעוני
54	ספקים וחנויות לממכר מזון טרי
54	מקורות וספרים מומלצים
55	מחקרים

עריכה ועיצוב גרפי: סיון נוריאל איורים נבחרים: מאי לויטי כהן, סיון נוריאל תמונות נבחרות: דורון עובד
© 2026 כל הזכויות שמורות לד"ר מיה ברק ולד"ר יעל בליאבידן.
אין להעתיק, לשכפל, להפיץ או לעשות כל שימוש בתוכן חוברת זו, כולו או חלקו, ללא אישור מראש ובכתב מהמחברות.
יולי 2026

הסיפור שלנו:

גם אנחנו האכלנו בעבר את בעלי החיים שלנו באוכל מסחרי יבש, כפי שחונכנו בבית הספר לוטרינריה. בתחילת לימודי הוטרינריה למדנו שהאוכל היבש מכיל "כל מה שכלב צריך", ושיש הפרדה בין "אוכל לכלבים" ו"אוכל לבני אדם".

בהמשך מסע ההכשרה המקצועית שלנו, למדנו על חשיבות המזון הטרי עבור חיות הבית. המשכנו להעמיק בנושא, ונחשפנו לעולם הרפואה הסינית. שמענו דעות שונות, המשכנו לחקור, והבנו שתזונת חיות הבית היא אחד הנושאים המדוברים ביותר בקרב אנשי מקצוע בתחום מגדלי כלבים, ולא בכדי – הכלבים חיים לצידנו זה עשרות אלפי שנים. הם חולקים איתנו את הסביבה, את הבית ואת האוכל! כלבים ובני אדם התפתחו אלה לצד אלה.

בסביבה הטבעית בעלי חיים אינם צורכים מזון מסחרי מעובד. רק בעלי חיים שהאדם מגדל ניזונים מאוכל מעובד. וטרינרים הם הרופאים היחידים שעדיין ממליצים על מזון מעובד להאכלת המטופלים שלהם.

חיפשנו ומצאנו מחקרים רבים על תזונה טבעית, והתחברנו לקהילה וטרינרית עולמית אשר דוגלת במתן מזון טרי לחיות בית. הרפואה משתנה ומתחדשת כל הזמן, וחלק מהאחריות המקצועית שלנו היא להמשיך ללמוד ולהתעדכן. האחריות לבריאות החיות שלנו נמצאת בידינו! כיום כבר הצטבר מידע רב על הקשר בין בריאות לתזונה, לאחריות להזנה, לטיפול ולאיכות חיים.

קשה לסנן את המידע הרלוונטי מכל השפע הקיים בתחום תזונת חיות הבית, ובקלות אפשר להתבלבל ולהילחץ: מה הכלב שלי צריך? איך לוודא שלא חסר לו דבר? מהי התזונה הטובה ביותר עבורו?

גם אם תעשו שינוי קטן בתזונה של בעל החיים שלכם, זהו צעד גדול.

החשוב ביותר הוא להציע אוכל מגוון, מבוסס על רכיבים טריים, מלא וכמה שפחות מעובד. איכות החיים של בעל החיים שלכם משתפרת במידה ניכרת במעבר לתזונה בריאה. אנחנו מקווים שהמדריך יפתח לפניכם עולם שישפר את בריאות הכלב או החתול שלכם, יפיח בהם שמחת חיים ויוביל לתקשורת מיטיבה עימם. כלב שאוכל מזון טבעי הוא שמח יותר, והוא אוכל את מה שהטבע התכוון שהוא יאכל – מזון טעים יותר, בריא יותר ומגוון יותר.

שלכם, יעל ומיה



מתחילים בשורה התחתונה

הכנת תפריט בסיסי



הבריאות הגופנית והנפשית מתחילה בתזונה נכונה וטבעית

כלבים חלקו מזון עם בני האדם במשך עשרות אלפי שנים. מזון יבש, כפי שאנחנו מכירים כיום, קיים רק משנת 1950.

הדרך הקלה והפשוטה ביותר לשמור על גיוון תזונתי היא שימוש במזון בריא אשר נמצא במטבח ומשמש את בני הבית ביום-יום.

העיקרון המנחה: עקרונות התזונה הבריאה נכונים לאנשים ולחיות (Pet & People food).

כיצד לשנות תזונה

צעד ראשון לשינוי תזונתי

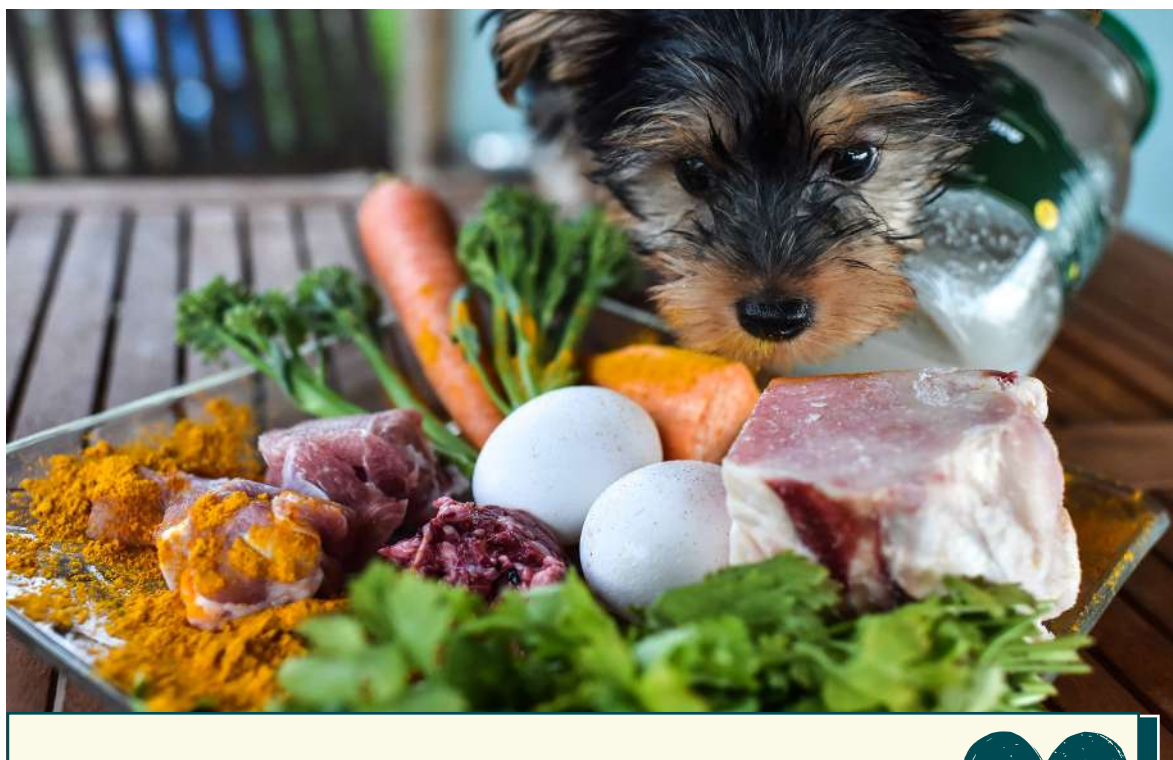
להוסיף בהדרגה מזון ביתי על חשבון המזון הנוכחי. כדי להימנע מבעיות בעיכול, יש להתחיל בטעמות. כל שינוי צריך להתבצע באיטיות ובהדרגה.

כך תעשו זאת נכון:

כמות ראשונית: בוחרים מהרשימה פריט מזון אחד שזמין ונוח להאכלה. הוספה הדרגתית: בכל יומיים מוסיפים רכיב מזון נוסף.

החלפת התפריט: מחליפים בהדרגה כשליש מהתזונה הנוכחית במזון טבעי, על פי העקרונות המפורטים. **היעד:** השאיפה היא להתקדם עד למעבר מלא למזון טרי.

חשוב לזכור: להקפיד באופן קבוע על מי שתייה נקיים.



הכלב אינו פח הזבל של המזון שלנו! אין לתת לכלבים מזון מקולקל או מזון שאינו ראוי למאכל אדם.



תפריט בסיסי

20%-35% ירקות ופירות טריים ומבושלים

קישוא, ברוקולי, כרובית, דלעת, שעועית ירוקה, כרוב סגול, בננה, תפוח, אגס, רימון, אוכמניות ועוד

40%-60% חלבון

מן הצומח: קטניות מבושלות היטב: עדשים, חומס, שעועית מאש, טופו
מן החי: בשר ללא עצם, ביצה מבושלת



תוספים

תוסף סידן: אבקת קליפות ביצים טחונות, עצמות טחונות או תוסף מוכן
תבלינים: מותר הכל מלבד חריף ומעובד (כמו סויה או טריאקי)

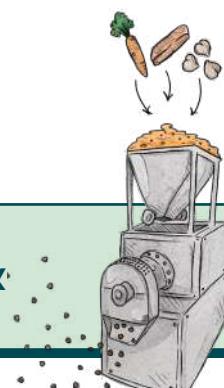
10%-30% פחמימות

קינואה, פירות, ערמונים
ירקות עמילניים: בטטה, תפוח אדמה, גזר
דגנים מלאים: שיבולת שועל, דוחן, אורז מלא

עד 10% שומן לכלבים בריאים

מן הצומח (מומלץ!): שמן קוקוס, שמן המפ, טחינה, תערובת זרעים, שמן זית, חמאת אגוזים (לא מקדמיה)
מן החי: אומגה 3, אפשר שומן מהחי אך שאינו עבר חימום.

אפשר לטחון את הרכיבים לעיכול קל יותר כשלב ראשון



איך מתחילים? עיקרון הטעימות

כאשר מוסיפים מזון טבעי או מחליפים אליו, **כדאי להיעזר בעיקרון הטעימות:**

- 1. התחלה הדרגתית:** נתחיל לשלב מזון טרי ומבושל כחטיפים בין הארוחות.
- 2. צעד אחר צעד:** נגיש רכיב אחד בכל פעם, בכמות קטנה (כפית לכלב קטן, כף לכלב גדול).
- 3. ביסוס ההרגל:** לאחר שנוודא שמערכת העיכול של הכלב יציבה, נוכל להתחיל לשלב תזונה טרייה באופן קבוע.

בימים הראשונים לאחר שינוי תזונתי צפויים להיות שינויים בצואת הכלב וייתכנו אף שלשולים (בייחוד אצל כלבים אשר אכלו מזון יבש במשך כל חייהם). עקבו אחרי השינויים – בדרך כלל בתוך כמה ימים הגוף מסתגל.



תזונה לא מאוזנת היא מסוכנת!

חשוב לזכור כי לא קיים תפריט מאוזן ומלא, ואין "מתכון מושלם" אשר מספק את כל צורכי החיה לאורך זמן. בדומה לתזונת בני אדם, גם כאן **גיוון הוא הכרחי**.

חשוב לזכור שגם אם התזונה בנויה על מרכיבים איכותיים וטריים, אין זה אומר שהיא מאוזנת ומלאה.

שימו לב: אוכל תעשייתי יבש עדיף על פני תזונה ביתית שיש בה חוסרים תזונתיים.

הסבר כללי על תזונת כלבים



כלבים הם אוכלי כל בעלי גמישות תזונתית עם משיכה טבעית למזון מן החי. הפיזיולוגיה שלהם (מבנה השיניים ומערכת העיכול) מותאמת בראש ובראשונה לתזונה המבוססת על מזון שמקורו מן החי, אם כי במהלך האבולוציה הם פיתחו יכולת לעכל ולנצל גם רכיבים צמחיים, במיוחד כאשר הם מעובדים באופן מינימלי.

אין בטבע בעלי חיים אשר אוכלים אוכל מעובד מלבד אלו המתגוררים עם בני אדם.

המטרה היא להאכיל את בעלי החיים שלנו במזון המותאם להם פיזיולוגית. מזון אשר תומך בתפקוד הביולוגי התקין ומספק רכיבי תזונה באופן שהגוף יודע לזהות ולנצל בצורה מיטבית: תזונה מותאמת-מין (Species-appropriate diet).

אפשרויות האכלה - יתרונות וחסרונות

מזון יבש (כופתיות)

יתרונות

1. נוח לשימוש ולאחסון
2. חיי מדף ארוכים
3. עלות נמוכה יחסית
4. זמינות גבוהה
5. ערכים תזונתיים מאוזנים ע"פ ארגוני הפיקוח על תעשיית מזון לבעלי חיים (AAFCO / FEDIAF)

חסרונות

1. **מזון אולטרה-מעובד.** המזון מיוצר בתהליכים אשר פוגעים בערכים התזונתיים של המזון. כמו כן על מנת שהמזון יהיה עם חיי מדף ארוכים יש צורך בשימוש בחומרי שימור

לקריאה נוספת על מחקר המדגים כי אוכל מעובד מזיק: צריכת אוכל מעובד עלולה להגביר את הסיכון למחלות לב, מחלות נפש ומוות בטרם עת



2. חימום יתר של המזון בטמפרטורות גבוהות יוצר תגובת Maillard

תהליך החימום של המזון התעשייתי מייצר מולקולות שנקראות AGEs (Advanced Glycation End products).

תהליך זה מוביל ל:

1. פגיעה ביכולת של הגוף לעכל חומצות אמינו (אבני הבסיס של החלבון).
2. הגברת סטרס חמצוני (אוקסידטיבי).
3. קשר ישיר להיווצרות דלקות כרוניות, בעיות כליות ומחלות נוספות.

3. איכות חומרי הגלם:

מקור חומרי הגלם: לא תמיד ידוע מהו מקור חומרי הגלם ואיכותם. לעיתים נעשה שימוש בחומרי טעם וריח מלאכותיים כדי לשפר את טעמות המזון.

תוספים מלאכותיים: רוב הוויטמינים והמינרלים מוספים למזון המעובד בצורה מלאכותית (סינתטית). **זמינות ביולוגית:** אין לדעת איזה שיעור מהרכיבים באוכל היבש אכן זמין לגוף ונספג בו בפועל.

4. RECALL - בטיחות מזון: לעיתים קורות "תקלות" בתהליך היצור כמו הכנסת חומרים מזיקים או השמטת תוספים חיוניים – דבר אשר מסכן את חיי בעל החיים. חברות המזון מידעות את הציבור בנושא, לרב לישראל המידע לא מגיע

5. האוכל היבש - הוא יבש! ישנן חברות אשר מייצרות מזון יבש המבוסס על שימוש בחומרי גלם איכותיים, אך צריך לזכור כי הגוף החי מורכב מכ-60%-70% מים, ולכן מים הם מצרך בסיסי לכל גוף חי מזון יבש אינו מכיל נוזלים (מים), וחוסר בנוזלים (אפילו קל) גורם נזק ופגיעה בוויסות תהליכי החיים בגוף. כדי לשמור על מאזן נוזלים תקין יש לצרוך אותם הן בשתייה והן דרך המזון.

חשיבות המים במזון: תפקיד המים המגיעים דרך המזון הוא להעשיר את הגוף גם באלקטרוליטים, בסוכרים, באנזימים ובפיטוכימיקלים. המזון התעשייתי מכיל 8-10% נוזלים בלבד.

עובדה מהשטח: אנחנו רואות ירידה משמעותית בצריכת מי שתייה לאחר מעבר לאכילת מזון טרי והפסקת אכילת מזון יבש.

6. אוכל יבש מכיל אחוז גדול של פחמימות - דבר שלא מתאים לכל הכלבים. עלול לגרום ל:

- השמנת יתר
- תנגודת אינסולין: אשר עלולה לגרום לסוכרת.

7. הסכנה שבהתמדה ובחוסר גיוון יש נטייה להתמיד באותו סוג מזון לתקופה ארוכה, מה שעלול להוביל ל:
היבט בריאותי: יצירת חוסרים תזונתיים וחוסר סבילות של הגוף למרכיבים שונים.
היבט רגשי: "שעמום" וחוסר "חדוות אכילה" אצל בעל החיים.

8. מזון "מאוזן ומלא" אינו בהכרח אומר שזהו המזון המותאם ביותר לכלבים!

מזון רטוב / שימורים

יתרונות

1. תכולת מים גבוהה (תומך בהידרציה ובבריאות דרכי השתן)
2. לרוב מכיל יותר חלבון ושומן לעומת מזון יבש
3. טעימות גבוהה

חסרונות

1. לעיתים מכיל עמילנים ומסמיכים בכמות גבוהה
2. מזון משומר איכותי יש מחיר כלכלי גבוה
2. מתקלקל במהירות לאחר פתיחה
3. איכות משתנה מאוד בין יצרנים

מזון טבעי מסחרי מפוסטר קפוא**יתרונות**

1. מזון מותאם לצרכים הפיזיולוגיים Species-appropriate diet
2. רכיבי מזון אשר עברו עיבוד מינימלי
3. זמין וקל לשימוש
4. עשיר בנוזלים
5. טעימות גבוהה

חסרונות

1. מזון לא מאוזן במידה וניתן ללא תוספות או ללא גיוון
2. קושי באחסנה
3. תלות באיכות ובשקיפות של היצרן

מזון מבושל ביתי**יתרונות**

1. עיבוד מינימלי אם בכלל
2. שקיפות מלאה של הרכיבים
3. נעילות גבוהה כאשר התזונה מתוכננת נכון
4. ניתן להתאמה אישית (גיל, מחלה, רגישויות)
5. טעימות מצוינת
6. תומך בגישה של תזונה מותאמת-מין (Species-appropriate diet)

חסרונות

1. סיכון לחוסר איזון תזונתי במידה ונעשה ללא ידע נכון
2. דורש זמן, תכנון ולמידה

מסקנה מרכזית

ככל שהמזון פחות מעובד – כך הוא קרוב יותר לצרכים הפיזיולוגיים של הכלב; עם זאת, איזון תזונתי, איכות הרכיבים ותכנון נכון הם קריטיים בכל שיטת הזנה. מחקרים (וגם הנסיון הקליני שלנו) מוכיחים שיש קשר בין הבריאות הגופנית והנפשית של החיות לבין מה שהם אוכלות.



נכון / לא נכון

ניפוף מיתוסים ואמונות תפלות

01

"אל תיתנו לכלבים שלכם אוכל של בני אדם".

לא נכון! כלבים חולקים את חייהם עם בני האדם **לפחות 30 אלף שנה**. קיימות עדויות לכך שבני אדם וכלבים חלקו אותה תזונה לאורך השנים, ולמעשה תזונת הכלבים הייתה מבוססת על שאריות מזון ביתי, עד שהחלו לייצר מזון יבש. חיות יכולות לאכול אוכל של בני אדם בהגבלות מסוימות, וכמובן, יש לדאוג לאיזון מרכיבי המזון.

02

כל מנה או ארוחה חייבת להיות מאוזנת מבחינה תזונתית.

לא נכון! תזונת בעלי החי, כמו תזונת בני האדם, מתאזנת במשך כמה ימים ולא על בסיס ארוחה יחידה.

03

מזון יבש הוא מאוזן.

לא נכון! מזון יבש אינו מכיל אנזימים, פיטוכימיקלים ונוזלים אשר נמצאים במזון צמחי טרי. אין מזון אחד מאוזן שמתאים לכל בעלי החיים. חשוב להתאים את התזונה באופן אישי לכל חיה וחיה.

04

כלבים הם אוכלי בשר (קרניבורים), ומזון המבוסס על חלבון מן החי צריך להיות עיקר מזונם.

לא נכון! כאמור, כלבים הם אוכלי-כל. במשך עשרות אלפי השנים שבהן אנחנו חולקים את חיינו עם הכלבים, הם אכלו שאריות של אוכל אנושי צמחי. מערכת העיכול שלהם מבחינת הרכב הכימי דומה יותר לזו של האדם מאשר לזו של הזאב. תעשיית הבשר גדלה והתפתחה על חשבון איכות הבשר ורווחת בעלי החיים הנשחטים. הבשר שאנחנו מגישים לכלבים שלנו אינו "נקי" והוא מועשר במתכות כבדות, בהורמונים, בכימיקלים וברעלנים נוספים. במחקר שנערך על דם של כלבים נמצאה רמת מתכות כבדות הגבוהה פי 20-40 מהמותר על פי תקנות ה-FDA למדדים אנושיים. אחת המתכות הכבדות הנפוצות היא כספית, אשר מקורה במזון מן הים*

מקור המיתוס: בעבר נחשב הבשר מזון יוקרתי שהיה מונח רק על צלחתו של מי שידו משגת. בני המעמד הנמוך אכלו פחמימות.

*ראה מקורות ע"פ הספר: Dr. Pitcairn's Complete Guide to Natural Health for Dogs & Cats

נכון / לא נכון
ניפוץ מיתוסים ואמונות תפלות**05 אוכל יבש הוא הבטוח ביותר להאכלה.**

לא נכון! במזון יבש אין לנו שליטה על מרכיבי המזון, ולעיתים קרובות מדי מתבצע איסוף של מזון יבש פגום (Recall) מן המדפים, לאחר שנמצאו בו ליקויים או רעלנים. רוב המידע על איסוף של מזון זה אינו מגיע לישראל כלל. למידע עדכני על איסוף מזון פגום: truthaboutpetfood.com/category/pet-food-recalls

06 מזון יבש תורם לבריאות השיניים.

לא נכון! תנועת הלעיסה היא שעוזרת לשמירה על היגיינת הפה, לא המזון עצמו.

07 שינוי במזון עלול לגרום בעיות במערכת העיכול.

לא נכון! שימוש במזון מלא, טרי ומגוון הוא הדרך הבריאה ביותר להאכיל את הכלב שלכם. כלבים שאוכלים מזון יבש במשך שנים ולפתע מועברים למזון יבש אחר, אכן עלולים לסבול משלשולים ומבעיות עיכול אחרות. כלב בעל מערכת עיכול חזקה ובריאה יסתגל למזון חדש במהירות. למעשה, כלבים רבים אשר סובלים מבעיות במערכת העיכול יכולים **להשתקם** במהרה לאחר מעבר לתזונה טבעית.

08 כלבים אוכלים עשב כשהם לא מרגישים טוב

לא נכון! כלבים זקוקים למזון ממקור צמחי. הכלורופיל בעשבים חשוב לגופם. מחסור בסיבים תזונתיים ממקור צמחי עלול להוביל כלבים לצריכה מוגברת של דשא כנסיון להשלמה תזונתית. אולם דשא קשה לעיכול, ולכן חלק ממנו ייפלט בהקאה. כמו כן, ישנה סכנת הרעלה באכילת דשא מרוסס. כאשר הכלב נוטה לאכול דשא, סימן שיש להוסיף לו מזון המכיל סיבים ירוקים קלים לעיכול, כמו ברוקולי מבושל ועלים ירוקים בצורת שייק או חתוכים דק-דק.

09 האכלת כלבים במזון טבעי היא משימה מורכבת ויקרה.

לא נכון! האכלה במזון טרי היא משימה קלה, בעיקר אם תזונת בני הבית בריאה ומגוונת, כי אפשר להסתמך עליה גם להאכלת הכלבים.
פתרונות פרקטיים ונוחים:
הכנה מראש: אפשר לבשל בכמות גדולה ולהקפיא.
פתרון מוכן: אפשר כמובן להשתמש במזון מסחרי קפוא של חברות שמיצרות מזון טבעי.
השיקול הכלכלי: אוכל יבש איכותי יקר יותר ממזון ביתי. בנוסף, תזונה טרייה וטבעית טובה לבריאות, ולאורך זמן חוסכת גם בטיפולים רפואיים.



כלבים מעכלים עמילן טוב יותר מזאבים.

אריק אקסלסון (Eric Axelsson), גנטיקאי מאוניברסיטת אופסלה (Uppsala) בשוודיה, השווה DNA של כלבים וזאבים. בניגוד לזאבים, כלבים פיתחו גנים לעיכול עמילנים.

אצל כלבים, הגן האחראי לייצור עמילאז פעיל פי 28 מאשר בזאבים!

כלבים ובני אדם קרובים זה לזה מבחינת התפתחות, מבנה ואבולוציית הגנום.

כלבים ובני אדם קרובים זה לזה מבחינת התפתחות, מבנה ואבולוציית הגנום.

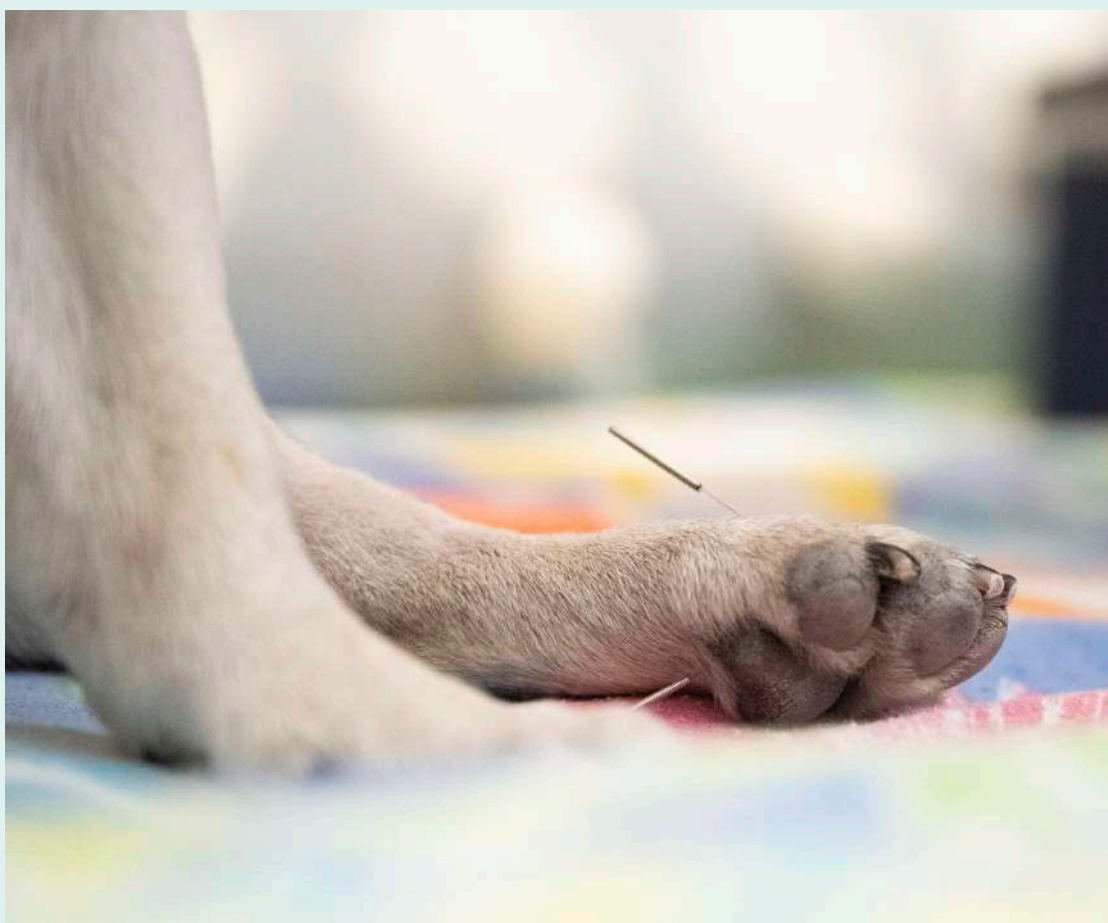
בשנת 2013 מצאו חוקרים מאוניברסיטת שיקגו כי בני אדם וכלבים מבויתים חולקים מקטע גנומי נרחב, אשר גדל עם האבולוציה, בייחוד בגנים הקשורים ל: מערכת העיכול וחילוף חומרים.

תהליכים נירולוגיים.

מחלות כגון סרטן. (Broad Institute 2014 – The Genome Project).

על פי המחקרים, גנים אלו התפתחו במקביל בגלל אורח החיים הדומה של בני אדם וכלבים זה אלפי שנים, עקב חיפוש משותף אחר שאריות מזון.

תזונה על פי הרפואה הוטרינרית הסינית המסורתית



תזונה לפי הרפואה הסינית המסורתית (Traditional Chinese Veterinary MedicineTCVM)

תזונה מהווה אחד מחמשת עמותי התווך ברפואה הסינית הוטרינרית המסורתית לצד דיקור, רפואת צמחים, טווינא ופעילות גופנית.

לתזונה תפקיד מרכזי: הן ככלי טיפולי והן כרכיב תהותי ברפואה מונעת, תומכת בבריאות. הרפואה הסינית מייחסת למזון תכונות טבעיות ואנרגטיות, המשפיעות על פעילות מערכות הגוף ועל יכולתו לחזור לאיזון. במצבי חולי בנוסף לתפריט תומך החלמה, נשלב טיפול כמו דיקור סיני וצמחי מרפא.

התכונות האנרגטיות הן:

טמפרטורה (Yin-Yang): חם, פושר, ניטרלי, קריר, קר.

טעם: חמוץ, מר, מתוק, חריף, מלוח.

לדוגמה: הן תה קינמון והן תה נענע מבוססים על חליטה של צמחים במים רותחים. אולם, תה נענע הוא בעל איכות מצננת ולכן נשתה אותו בקיץ, לעומת תה קינמון אשר מחמם את הגוף ונעדיף לשתות אותו בחורף.

התאמת המזון למטופל

השימוש באוכל ככלי טיפולי ברפואה הסינית מסתמך על חמשת האלמנטים: עץ, אש, אדמה, מתכת ומים. על מנת להשיג תוצאות מיטביות, נתאים את התזונה לאופיו הייחודי של בעל החיים. על פי עקרונות הרפואה הסיניים, גם האיברים בגוף (Zang-Fu) משוייכים לאלמנטים. מתוך כך, לאוכל שאנו בוחרים יש השפעה ישירה על תפקודם של איברים פנימיים ספציפיים.

הטבלה שלהלן מדגימה את הקשר ההדוק שבין האלמנטים, האיברים והתזונה המתאימה:

יסוד	איברים	טעם	עונה	רגש	דוגמאות למזונות
עץ	כבד, כיס מרה	חמוץ	אביב	כעס	עלים ירוקים
אש	לב, מעי דק	מריר	קיץ	שמחה	מזונות אדומים: גמבה, סלק
אדמה	טחול, קיבה	מתוק	סוף הקיץ	דאגה	מזונות כתומים: בטטה, דלעת
מתכת	ריאות, מעי גס	חריף	סתיו	עצב	שום, ג'ינג'ר
מים	כליות, שלפוחית השתן	מלוח	חורף	פחד	ביצה, זרעים, עדשים שחורות, אצות

לאחר אבחון מעמיק על פי עקרונות ה-TCVM (רפואה וטרינרית סינית מסורתית), מותאמת למטופל תזונה המבוססת על תכונות המזון הייחודיות. וטרינר מוסמך TCVM מרכיב שילוב מזון ספציפי ומדויק עבור כל בעל חיים.

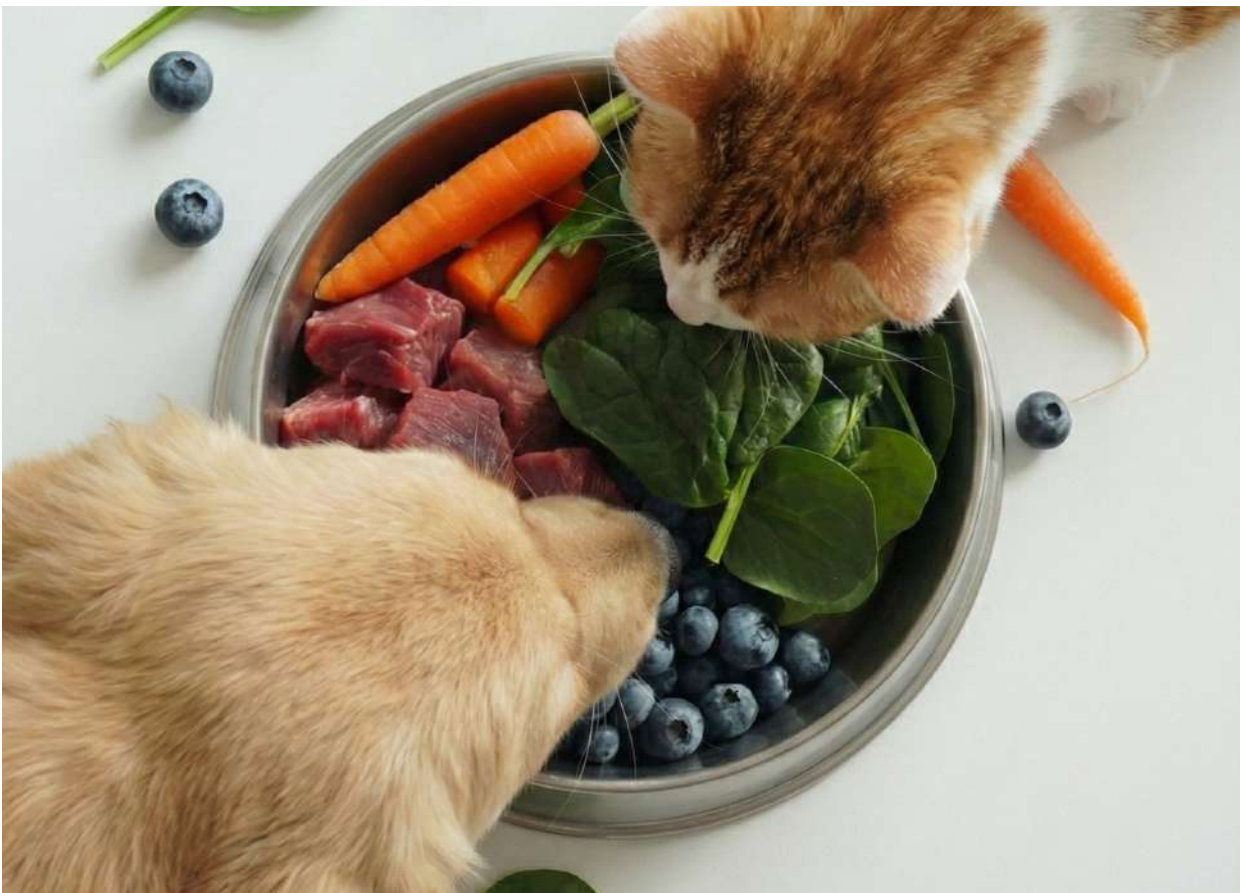
שילוב זה הוא ייחודי ומתחשב במספר גורמים:

הפרט: גיל בעל החיים ואישיותו.

הסביבה: מיקומו הגיאוגרפי של המטופל.

המצב הרפואי: דפוס התהליך של המחלה הספציפית ממנה הוא סובל.

מטרת התזונה המותאמת: חיזוק הגוף והחזרתו לאיזון (הומיאוסטזיס). התזונה פועלת באופן סינרגטי עם אמצעי TCVM אחרים, כדי לשמור על בריאותו המיטבית של בעל החיים לאורך זמן.



אז איך ממשיכים מכאן? תזונה טבעית

כעת, מצוידים בידע ומחקרים, הגיע הזמן לשדרג את חיי היקרים שלנו ולהציע להם אוכל אמיתי. **ברכות על הנכונות לבצע שינוי תזונתי בבית, זהו צעד חשוב בשמירה על חיים ארוכים ובריאים.**

בבניית תפריט של תזונה טבעית שלושה עקרונות בסיסיים:

אוכל מלא

ערכים תזונתיים

גיוון

ניתן להכין מראש כמות גדולה של מזון, להקפיא ולהפשיר לפני הגשה כדאי להגיש את המזון בטמפרטורת החדר.



איך נדע שהכלב שלנו מקבל כל מה שהוא צריך?

גיוון, גיוון, גיוון!

גיוון תזונתי ושמירה על עקרונות האכלה נכונים מבטיחים שבעל החיים האהוב שלנו יקבל כל מה שהוא זקוק לו. כשמכנינים את האוכל בבית, אנחנו יודעים בדיוק מה יש בצלחת.

הכנה ביתית של מזון לבעל החיים שלנו היא משימה פשוטה. היא מבוססת על רכיבי מזון בסיסיים שיש בכל סופרמרקט! רכיבי מזון שבריאים לנו, לרוב בריאים גם לחיות שלנו (למעט כמה רכיבים אשר מפורטים להלן).

רכיבי מזון בריאים: אוכל טרי, לא מעובד, אורגני ככל האפשר.

תזונה צריכה להיות מורכבת מ:



מומלץ להוסיף מזון ביתי. זוהי דרך קלה לגוון את התזונה. ניתן להקפיד ולהפשיר מזון מבושל

מהו ההרכב התזונתי הדרוש לכלבים?

חשוב לציין: החישוב הוא לכלבים בריאים, בכל גיל. במקרים של מצב רפואי מורכב או כרוני, יש להיוועץ בוטרינר לצורך התאמת פרוטוקול טיפול אישי

חלבון: 35%-60% (אחרי בישול)

המלצתנו היא לשלב בין חלבון מן החי לחלבון צמחי.

- **מן החי:** בשר (הודו, עוף, בקר), ביצה, דגים (מעט)
- **מן הצומח:** קטניות (עדשים, חומס, מאש, טופו, טמפה סויה, סיטן)
- **איברים פנימיים:** כ-10% מכמות המנה הכללית צריכה לכלול איברים פנימיים או תוסף מתאים (כבד, לב - נחשב שריר אך עשיר בטאורין, קורקבן, ריאה, כליה).
- דגשים חשובים:** הכרחי להוסיף סידן: על פי הפירוט בעמוד 23.

פחמימה: 10%-30% (אחרי בישול)

- **ירקות עמילניים:** בטטה, תפוח אדמה
- **דגנים מלאים:** שיבולת שועל, אורז, דוחן, כוסמת, גריסי פנינה, קינואה
- **מוצרי חיטה:** לחם מחמצת, פסטה מחיטה מלאה או מכוסמין
- **אחר:** ערמונים

ירקות ופירות: 20%-35%**מומלץ לאדות ולטחון את הירקות לספיגה מיטבית.**

• **כל סוגי הירקות:** קישוא, דלורית, דלעת, ברוקולי, כרובית, כרוב, קייל, כרוב ניצנים, מלפפון, גמבה, פטרוזיליה, גזר, כוסברה, חסה, תרד, סלרי, קולרבי, שעועית ירוקה, ירקות עליים ירוקים.

פירות טריים (עד 10% מהמנה): תפוח, בננה, מלון, אגס, אבטיח, פירות יער, מנגו, קיווי.

הידעת?

הוספת ירקות לאוכל עשויה לשפר משמעותית את בריאות הכלב.
לעיון: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16013542/

שומנים: כ-10%**1 כפית עד 1 כף ליום, בהתאם לגודל הכלב**

כלבים יכולים לצרוך כמות שומן גדולה יחסית בשל יכולתם הגבוהה, לעומת אדם, להפוך שומן לאנרגיה. בשום מקרה אין לתת שמנים מוקשים, כגון מרגרינה או שומן טראנס (אלה אינם טובים גם לנו).

כלבים הניזונים מהרבה בשר בדרך כלל מקבלים את השומן הנדרש להם.

מקורות שומן נוספים:

מן הצומח: שמן זית, שמן קוקוס, שמן המפ, טחינה.

זרעים ואגוזים: אגוזים (למעט מקדמיה), שקדים, זרעי צ'יה, זרעי פשתן טחונים, גרעיני דלעת, גרעיני חמנייה.

חשוב לזכור – שמן דגים עלול להכין ריכוז גבוה של מתכות כבדות. על כן, מומלץ להמנע מצריכה קבועה.

תוספי מזון מומלצים

הנחיות כלליות:

על מנת לשמור על תזונה בריאה ומאוזנת לאורך זמן, קיימת חשיבות רבה לצריכת תוספי תזונה חיוניים. בכל הנוגע לנטילת תוספי תזונה, אין צורך בצריכה יומיומית שך כלל הרכיבים. המלצתינו היא לשלב את התוספים השונים לסרוגין: בתדירות של 3-4 פעמים בשבוע לכל תוסף

סידן 1,000 מ"ג / 1/2 ק"ג תערובת על בסיס בשר

01

מרבית סוגי הבשר והדגנים מכילים כמות גבוהה של זרחן. כלבים צריכים יחס סידן: זרחן של 2:1 (2 יחידות סידן על כל יחידת זרחן). כדי להגיע ליחס זה, חשוב להוסיף סידן לתזונה.

יחס לא נכון עלול להוביל למבנה שלד לא תקין, לשברים, לכאבי עצמות ולהליכה לא תקינה. חובה להוסיף סידן להשלמת הצרכים התזונתיים של הכלב, בייחוד לגורים ולאמהות מיניקות.

שימו לב: כלב שמקבל עצמות לעיסה שלוש פעמים בשבוע אינו זקוק לתוספת סידן.

יש להוסיף 750–1,000 מ"ג סידן לכל חצי ק"ג חלבון.

מקורות מומלצים לסידן:

1. עצמות טריות (כ-10% מהמנה הכללית): עצמות טחונות או עצמות לעיסה. חשוב ללמוד איך להאכיל בעצמות (ראה עמ' 31).
 2. אבקת קליפות ביצים: חצי כפית אבקת קליפות ביצים לחצי ק"ג בשר. בכפית אחת של אבקה מקליפת ביצה יש 2,000 מ"ג סידן.
 3. תוסף מסחרי: מומלץ לבחור סידן ציטראט (Calcium Citrate), אשר קל יותר לעיכול מסידן פחמי (Calcium Carbonate).
- מומלץ לצרוך תוסף על בסיס אצות.
 - תוסף על בסיס קמח עצמות (Bone Meal) אינו מומלץ, היות שהוא עלול להכיל מתכות כבדות במינון גבוה וכיוון שמקור העצמות אינו ידוע.

מתכון לאבקת קליפות ביצים:

שוטפים את הקליפות במים, משאירים את הקרום בחלק הפנימי של הקליפה.
אופים בתנור, ב-170° צלזיוס למשך 5 דקות.
טוחנים לאבקה ושומרים בצנצנת זכוכית, במקום קריר ויבש. האבקה טובה לשימוש לאורך זמן.
 *עדיף להכין מביצי חופש אורגניות

חומצות שומן

02

חומצות שומן חיוניות הן אלו שהגוף לא יכול לייצר בעצמו, ולכן חייב לקבל אותן מהמזון. הן חשובות לבריאות הלב, המוח, העור, המערכת החיסונית ועוד. ישנם שני סוגים עיקריים של חומצות שומן חיוניות:

1. אומגה 3 (Omega 3)

חיונית להפחתת דלקת, לתפקוד תאי, לתפקוד מוחי תקין ולבריאות הלב. אומגה 3 גם מסייעת לתפקוד תקין של אוכלוסיית המיקרוביום במעיים. **מינון ליום:** 40–80 מ"ג/ק"ג.

סוגי אומגה 3:

ALA – ממקור צמחי: זרעים (צ'יה, פשתן), אגוזים, שמנים צמחיים.
EPA ו-DHA – מקורם בשמן דגים ובאצות: כלבים יכולים להפיק DHA ו-EPA מזרעים ומאגוזים ביעילות נמוכה בהשוואה לבני אדם.

חשוב לזכור: דגים אינם מקור מספיק טוב לאומגה 3 כפי שנהוג לחשוב. הם עשירים במתכות כבדות בגלל הפגיעה באיכות מי האוקיינוסים. דגים שמקורם בחוות גידול מוזנים בתזונה מעובדת ועשירים בתרופות המגבירות את כמות האומגה 6 בדג.

המלצתנו: מומלץ לצרוך תוסף אומגה 3 ממקור צמחי על בסיס אצות, שהן מקור איכותי לחומצות שומן. אם בוחרים במקור על בסיס דגים, חשוב להשתמש במוצר איכותי המופק מדגים קטנים ולבדוק את כמות המתכות הכבדות במוצר.

2. אומגה 6 (Omega 6 - Linoleic Acid)

חשובה למערכת החיסונית ולבריאות העור. מקורות מהצומח: אגוזים, זרעים, שמן חמניות, שמן סויה, שמן חריע.

איזון הוא המפתח חשוב לשמור על איזון נכון בין אומגה 3 לאומגה 6, כי עודף אומגה 6 (שנפוץ בתזונה מערבית) עלול לגרום דלקות בגוף. היחס המומלץ: 5:1 לטובת אומגה 3.

קומפלקס B

03

ויטמינים מקבוצת B חשובים לשמירה על תפקוד מערכות הגוף, חילוף חומרים ותפקוד מערכת העצבים. ויטמינים אלו מסיסים במים, ולכן קשה לצרוך מהם מינון יתר. הבישול פוגע בוויטמינים הטבעיים בתזונה, ולכן חשוב מאוד לתסף בקומפלקס B כאשר מאכילים במזון מבושל ביתי.

מקור מומלץ: שמרי בירה הם מקור מצוין לחלבון ולקומפלקס ויטמין B.

יתרונות נוספים:

- **תמיכה במערכת החיסון:** מכילים מינרלים כמו סלניום וכרום.
- **בריאות מערכת העיכול:** משמשים כמזון פרה-ביוטי.
- **הרחקת טפילים:** תורמים להרחקת פרעושים וקרציות על ידי שינוי עדין של ריח העור. קיימים גם מוצרים וטרינריים המשלבים שמרי בירה עם שום למטרה זו.

מינון מומלץ (פעמיים-שלוש בשבוע):

לחתול: חצי כפית. **לכלב:** 1 כפית לכל 20 ק"ג גוף.

אופן ההגשה: יש לפזר על האוכל ממש לפני ההגשה (כדי לשמור על הוויטמינים).

זרעים ואגוזים

04

זרעים ואגוזים עשירים במינרלים, כמו אבץ, ברזל וסידן, בחומצות שומן חיוניות ובנוגדי חמצון.

למה זה חשוב? כלבים משתמשים בשומן כמקור אנרגיה זמין. תוספת שומנים זמינים משפרת את הבריאות של בעל החיים וכן את ספיגת הוויטמינים בגופו.

מינון יומי מומלץ: חתול: חצי כפית ביום. **כלב קטן:** כפית ביום.

כלב בינוני: 2 כפיות ביום. **כלב גדול:** כף אחת ביום.

מתכון לתערובת זרעים:

לטחון כמות שווה של זרעי דלעת, פשתן, חמנייה, צ'יה, שקדים. אפשר להוסיף חצי כפית שומשום שחור.

אצות

05

אצות (ספירולינה, כלורלה, וקאמה וקלפ) עשירות בוויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון וחומצות שומן חיוניות, ומומלץ מאוד לשלבן בתפריט.

עם זאת, בשל כמות היוד הגבוהה באצות (מלבד הספירולינה), יש להימנע משימוש בהן בבעלי חיים הסובלים מחוסר איזון בבלוטת התריס.

- **ספירולינה:** חשוב לציין כי בספירולינה אין יוד, ולכן היא בטוחה יותר לשימוש גם במקרים אלו.
- **חתולים:** ככלל, חתולים רגישים לעודפי יוד יותר מכלבים, ולכן יש לגלות משנה זהירות בשימוש באצות המכילות יוד עביר.

מינון (2-3 פעמים בשבוע): כלב גדול: 1/4 כפית, **כלב קטן:** קורט (כמות מזערית)

פרוביוטיקה

06

אין צורך בתוספת פרוביוטיקה עבור בעלי חיים בעלי מערכת עיכול תקינה הצורכים תפריט מגוון.

עם זאת, במקרים של חולשה במערכת העיכול או בעת שימוש ממושך בתרופות מרשם, אנו ממליצים לשלב מזון פרה-ביוטי. מזון זה משמש כמצע גידול חיוני לשגשוג אוכלוסיית המיקרוביום (חיידקי המעי הידידותיים).

מקורות מומלצים: פטריות מרפא, ירקות עשירים בסיבים (למשל: סלרי ובטטה).

ויטמין D

07

ויטמין D לא מיוצר בגוף הכלבים (כמו שבני אדם מייצרים אותו בעור בחשיפה לשמש), ולכן הם חייבים לקבל אותו במזון.

אלו הם מקורות שכבר כוללים את הוויטמין בצורה זמינה (בעיקר D3, כולקלציפרול):

1. כבד של בעלי חיים (בכמות מבוקרת)
2. שומנים מדגים שמנים – סלמון, סרדינים, מקרל
3. שמן כבד דג בקלה – מקור עשיר מאוד
4. חלמון ביצה

תוספת סינתטית של D3

חוסר בוויטמין D עלול לגרום בעיות בשלד, מערכת חיסון מוחלשת ובעיות נוירולוגיות. עודף ויטמין D עלול לגרום הרעלת כליות, הקאות, שלשול, ואפילו מוות – לכן יש להיזהר עם תוספים.

מינון יומי מומלץ (לפי AAFCO לכלבים בוגרים): 10–20 IU/ק"ג, תלוי בגיל, במצב הרפואי ובפעילות.

שום (אין שום בעיה!)

07

בניגוד למיתוס, שום אינו לא רעיל לכלבים. בכמויות גדולות הוא יכול לגרום אנמיה. חתולים רגישים יותר, ואין לתת להם שום. יתרונות השום:

1. מחזק את מערכת החיסון, מסייע בהפחתת דלקת
2. אנטיהיסטמין טבעי
3. מרחיק פרעושים וקרציות

ניתן לשלב שום בתבשילים.

מינון יומי: 1/2 שן לכלב קטן, עד שתי שיניים לכלב גדול במשקל מעל 30 ק"ג.

ציר עצם

08

ציר עצמות עשיר בגלוקוזמין, קולגן, חומצות אמיניות ומינרלים. הוא מחזק את העצמות, הרצועות והגידים, ומגביר את הכוח החיוני של הגוף. מנקודת המבט של הרפואה הסינית הוא מחזק את הצי' ואת ה-YIN של הכליות. ציר עצם מתאים במיוחד לבעלי חיים בוגרים וחלשים, עם מחלות כרוניות או מחלות במערכת העיכול. הוא תומך בשלד, בבעיות מפרקים, ברצועות, ובהחלמה לאחר ניתוח אורטופדי.

מינון: 1 כפית (קוביית קרח) לכלב קטן, או 1 כף (2 קוביות קרח) לכלב גדול; 4-2 פעמים בשבוע.

מתכון לציר עצם:

1.5 ק"ג עצמות טריות מעוף, הודו או בקר, גרונות, רגליים,

עצמות עם מח, ברכיים, רגליים.

כ-5 ס"מ שורש ג'ינג'ר

4 פטריות שיטאקי

1 שורש פטרוזיליה חתוך גס

1 שורש סלרי או 2-3 ענפי סלרי חתוכים גס.

4-3 שיני שום חתוכות גס

0.5 כוס חומץ תפוחים אורגני

מים בגובה שתי אצבעות מעל העצמות.

להכניס את כל המרכיבים לסיר ולהביא לרתיחה.

להנמיק את האש ולהניח לעצמות להתבשל, עד שהג'לטין וכל היסודות

מהסחוסים והעצמות מתמצים. העצמות צריכות להישאר מכוסות במים לאורך

כל הבישול. זמן הבישול משתנה בהתאם לסוג הסיר והעצמות. על הכיריים,

משך הבישול הוא 10-14 שעות, בסיר בישול איטי – 24 שעות בחום נמוך.

לקרר את הצייר ולזרוק את העצמות (אסור להאכיל בעצמות מבושלות).

לסנן את הירקות. אפשר לתת אותם לכלב. בארוחה הבאה, לאחר שהצייר התקרר,

תצוף מעליו שכבת שומן. יש לאסוף ואותה לזרוק.

אפשר לאחסן את הצייר במקרר עד שבוע, ובמקפיא – 12 חודשים. אפשר

להקפיא את הצייר בתבניות קרח. זו דרך שימושית ונוחה לחלק למנות

ולהפשיר יום-יום מנה.

הוראות כלליות להכנת מזון ביתי

כמויות ל-1 ק"ג מזון.

המרכיבים:

- 400-600 גרם חלבון (40%-60%)
- 150-300 גרם פחמימה (20%-30%)
- 200-350 גרם ירקות (20%-35%)
- 2 כפות שומן
- תוספת סידן: חצי כפית אבקת קליפות ביצים מיובשות וטחונות

הוראות הכנה כלליות

קטניות: מושרות במים ללילה. עדיף להנביט. לבשל היטב עד לריכוך. לאחר מכן יש לטחון.
דגנים: לבשל בכמות מים גדולה עד לריכוך מלא (מרקם דייסתי).
ירקות: לבשל או לאדות קלות. רצוי לטחון. אפשר לתת "ירקות של סלט": אפשר להגיש טריים וחתוכים בהתאם לגודל הכלב.
עלים ירוקים: לטחון ללא בישול.
בשר: מבושל או נא. אפשר לתת בשר נא בתנאי שעבר הקפאה עמוקה של לפחות 72 שעות. יש להימנע מבשר נא לחיות חולות, גריאטריות או בעלות מערכת חיסון חלשה.
תבלינים: מותר לתבל מזון לכלבים! להמנע מאוכל מאוד מתובל כמו מזון הודי / אסייתי / מתוק מידי / חריף מידי / עם תבלינים מעובדים כמו רוטב טריאקי וברבקיו או חריף כמו טבסקו וצ'ילי. תיבול "רגיל" של מזון ביתי מותר לכלבים.
זרעי פשתן: לטחון לפני ההגשה או לטחון כמות גדולה ולשמור בהקפאה עד כחודש.
זרעי צ'יה: להשרות במים למשך 10 דקות לפחות לפני ההגשה.

אפשרויות האכלה:

בהתאם ליכולת הבישול בבית, ניתן לשלב בין מזון טרי למזון מעובד איכותי.
גם שינוי קטן בתזונה לעבר מזון טרי משפר את בריאות בעל החיים!

כמה להאכיל?

זוהי ללא ספק השאלה השכיחה ביותר. הפחד לטעות בכמויות הוא טבעי, אך כדי להבין את התשובה יש לשנות את אופן החשיבה המסורתית.

בהאכלה של מזון יבש, אנו מורגלים לכמויות קבועות ומדודות – חצי כוס, פעמיים ביום, ללא הפעלת שיקול דעת. בתזונה טבעית, לעומת זאת, העיקרון המנחה הוא קשב לצרכיו המשתנים של הכלב. אוכל אינו רק ערך קלורי; הוא משמש ככלי טיפולי ולכן הכמות היא אינדיווידואלית לחלוטין.

קצב חילוף החומרים משתנה מכלב לכלב ומושפע מגיל, רמת פעילות, עונות השנה ואפילו מצב הרוח. אין נוסחה קבועה אחת – כפי שאנו לא אוכלים כמות זהה בכל יום, כך גם הכלב. כל עוד הכלב פעיל, חיוני ושמח, אין סיבה לדאגה גם אם אכל מעט פחות מהרגיל.

כיצד נדע לדייק את הכמות? המדד הטוב ביותר הוא המעקב הגופני:

במידה והכלב משמין: יש להפחית את הכמות היומית.

במידה והכלב מרזה: יש להעלות את הכמות היומית.

במקרה של צואה רכה או שלשול: מומלץ להפחית את כמות המזון (לעיתים זהו סימן לעומס על מערכת העיכול).

המלצות כלליות:

• כמות המזון היומית לכלב בוגר ובריא נעה לרוב בין 1.5% ל-5% ממשקל הגוף, ומומלץ לחלקה לשתי ארוחות ביום.

דוגמאות לחישוב כמות יומית:

- כלב גדול (לדוגמה: לברדור מעורב): במשקל 31 ק"ג – כ-400–600 גרם מזון ליום.
- כלב קטן ופעיל (לדוגמה: פינצ'ר): במשקל 8 ק"ג – כ-300 גרם מזון ליום.

יש להתמיד בכמות קבועה למשך כ-6 שבועות, ולאחר מכן לבצע הערכת מצב לפי משקל הכלב ומדד ה-BCS (מצב גופני) המצורף.

• במקרה של צואה רכה: יש להפחית את כמות המזון.

• במקרה של חיפוש אוכל מתמיד: יש להעלות את כמות המזון.

• הוספת נפח ללא קלוריות: ניתן להגדיל את נפח המנה מבלי להוסיף ערך קלורי על ידי שילוב ירקות טריים מגורדים (גזר, מלפפון, קישוא).

• רמת פעילות: רמת האנרגיה של הכלב משפיעה ישירות על הצורך התזונתי; כלב פעיל יזדקק לכמות גדולה יותר.

• שיקול דעת: לכל כלב קצב חילוף חומרים ויכולת ספיגה ייחודיים. היו קשובים לצרכיו האישיים.

גיוון הוא המפתח! חשוב לשמור על תפריט מגוון. מומלץ לא להיצמד להרכב מנה קבוע, אלא לשנות את מרכיבי המזון בכל שבוע-שבועיים כדי להבטיח כיסוי תזונתי רחב.

האכלת גורים:

גורים זקוקים לכמות מזון גדולה יותר ביחס למשקל גופם, ועבורם האיזון התזונתי הוא קריטי. דגש חשוב: אין להתפשר על צריכת סידן נאותה ומספקת בשלבי הצמיחה.

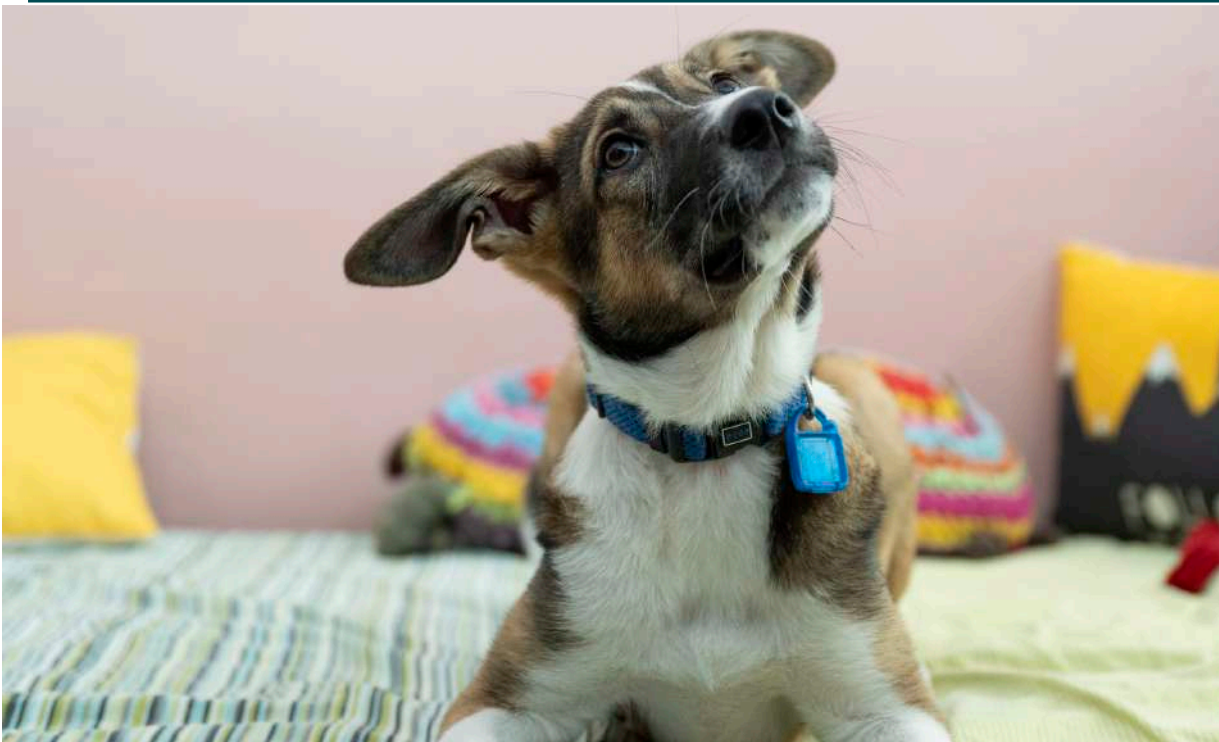
הנחיות האכלה לחודשים הראשונים:

- **תדירות:** 3-4 ארוחות ביום.
- **כמות (האכלה חופשית):** מומלץ למלא את הקערה ולאפשר לגור לאכול כפי יכולתו. גור בריא יודע לווסת את כמויות המזון ולהפסיק כשהוא שבע.
- **מתי יש להפעיל שיקול דעת?** אם הגור אוכל ללא הפסקה ומגלה סימני אי-נוחות (כאבי בטן או שלשול) לאחר הארוחה, יש להפחית את הכמות. אכילת יתר קיצונית עלולה לעיתים להעיד על חוסר איזון במיקרוביום.

מעקב ובקרה:

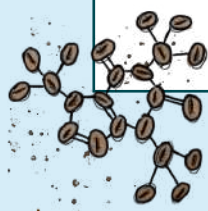
- **שקילה חודשית:** יש לשקול את הגור אחת לחודש ולעדכן את כמות המזון בהתאם לקצב הגדילה.
- **מעבר לבגרות:** סביב גיל שנה וחצי, עם סיום תהליך הצמיחה, ניתן לעבור לחישוב כמויות לפי נוסחה של כלב בוגר.

לסיכום: אין סיבה להלחץ מחישוב כמות המזון המדויקת. המפתח הוא ערנות לצרכי הגור וביצוע התאמות בהתאם להתפתחותו ולתחושתו האישית.



מזונות אסורים:

אלכוהול
 קפה, תה ומשקאות המכילים קפאין
 משקאות סינתטיים
 שוקולד וסוכריות
 ענבים וצימוקים
 אגוזי מקדמיה
 קסילטול (ממתיק מלכותי)
 בצק ושמרים
 גרעיני אבוקדו וקליפות (הפרי עצמו ניתן לאכילה)
 אוכל מקולקל או מעופש
 בצל בכמות גבוהה (יותר מ־5% מהמנה)
 שום בכמות גבוהה (אינו רעיל בכמויות קטנות)
 מוצרי חלב – רצוי להימנע
 תבלינים חריפים (ניתן להשתמש בתיבול "רגיל")
 חטיפי כלבים תעשייתיים, כולל עצמות תעשייתיות



לעיסת עצמות וירקות

חשוב לאפשר לכלבים ללעוס כחלק מהתזונה.
יש להקפיד שהעצם תהיה גדולה יותר מגודל הפה של הכלב כדי למנוע סכנת בליעה.

מן הצומח:

ניתן לתת לכלב בטטה או גזר חי.

מן החי:

ניתן לתת לכלב עצמות טבעיות ולא מבושלות של בקר. בישול מרכז את העצם ועלול לגרום לבליעת חלקים ממנה.

יש "ללמד" את הכלב ללעוס עצמות בצורה בטיחותית. בשלב הראשון:

- יש לתת את העצם לאחר הארוחה, כשהכלב שבע.
- יש לתת את העצם בהשגחה בלבד, למשך כ-20 דקות בכל פעם.

דגשים בטיחותיים נוספים:

- אין לתת עצמות "נושאות משקל" (כגון רגל פרה), מחשש לשבירת שיניים.
- אין לתת "מח עצם" מסיבות בטיחותיות (סכנת שבירה, בליעה או היתקעות בלסת).



יתרונות לעיסת עצמות:

- תעסוקה, פעילות מנטלית והרגעה
- ניקוי שיניים טבעי: הסרת שאריות מזון ומשקעים באמצעות חיכוך השיניים בעצם בעת הלעיסה.
- הפעלת שרירי הלסת
- תוספת תזונתית, כמו סידן וגלוקוזמין

איזו עצם לבחור:

- טרייה או מיובשת
- רצוי שעל העצם יהיו שאריות בשר וסחוס.
- חשוב שהעצם תהיה גדולה יותר מפה הכלב, כדי למנוע בליעה או שבירה

דוגמאות לעצמות מומלצות:

פיקת ברך, צלע, חוליית צוואר (יש להקפיד על עצם הגדולה משמעותית ממפתח הפה של הכלב)
לכלבים רכושניים, מומלץ לתת עצם ללעיסה בהתייעצות עם מטפל התנהגותי העובד בשיטה חיובית (force free).

מתכונים לתזונת כלבים

תפריט לדוגמה לתערובת מזון

מתכון צמחי	מתכון בסיס בשרי
1 כוס עדשים (מבושלות היטב וטחונות)	350 גרם עוף / בשר
150 גרם טופו	50 גרם איברים פנימיים
1½ כוסות קינואה מבושלת / אורז חום / גריסי פנינה / דוחן	2 ביצים רכות
½ כוס תערובת ירקות צבעונית	120 גרם בטטה / דלעת / דלורית
½ כוס נבטים	150 גרם פטריות שיטאקי ושמפיניון
½ כוס ברוקולי מבושל	½ כוס דוחן / גריסי פנינה / אורז מלא / קינואה / כוסמת
½ כוס בטטה מבושלת	½ כפית ספירולינה או כלורלה
½ כפית ספירולינה	1 כף זרעי צ'יה / זרעי פשתן / טחינה
1 כף שמרים תזונתיים	1 כפית שומשום שחור
1 כף טחינה	תוסף סידן: 1000 מ"ג
1 כפית שמן שומשום	

מתכון חומוס

המרכיבים:	אופן ההכנה:
2 כוסות חומוס מבושל (אפשר מקופסת שימורים)	מחממים את התנור מראש ל-180° צלזיוס.
1 בטטה בקוביות	מערבבים את החומוס עם השמנים, כורכום, פלפל, שום, בטטה, רוזמרין וגזר, ואופים במשך 15 דקות.
1 כף שמן קוקוס	מעבירים הכול למעבד מזון, מוסיפים טחינה וכרוב ניצנים, וטוחנים בפעימות עד לסמיכות הרצויה. למרקם עדין יותר מוסיפים מעט מים.
½ כף שמן שומשום או שמן אורגנו	במתכון זה מרכיבים רבים שאפר לשנות כל עוד שומרים על כללי הבסיס. לדוגמה, אפשר להחליף את הכרוב ניצנים בברוקולי, כרובית, ארטישוק ירושלמי וכד'. את הפטרוזיליה אפשר להחליף בקייל, תרד או מנגולד.
1 כף פטרוזיליה קצוצה	את שמן הקוקוס אפשר לגוון בשמן זית, שמן המפ או אבוקדו. את החומוס אפשר להחליף בעדשים, שעועית או שעועית מאש. את הבטטה יכולה להחליף דלעת.
1 כפית רוזמרין	ואפשר גם להחליף את התבלינים: רוזמרין בטימין, באורגנו או בבזיליקום.
1 כפית שורש כורכום טחון	
½ כפית פלפל שחור	
1 שן שום קצוצה	
½ כוס טחינה גולמית	
½ כוס כרוב ניצנים מבושל במים	

מתכונים לתזונת כלבים

תפריט לדוגמה לתערובת מזון

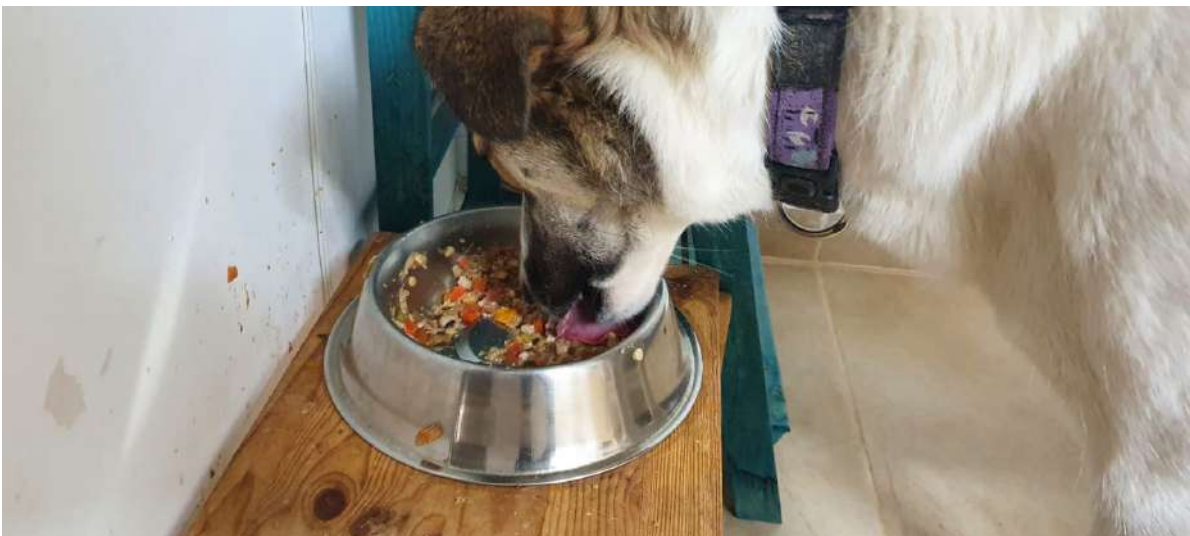
מתכון לטופו / טמפה

המרכיבים:

300 גרם טופו או טמפה	½ כפית מלח הימלאיה
1 כף טחינה גולמית	½ כפית אורגנו
1 כפית שמן המפ, שמן שומשום או שמן קוקוס	1 מלפפון מגורר
1 כפית חומץ תפוחים	½ כוס גמבה מגוררת
1 כוס אורז מלא / כוסמת / גריסי פנינה / גריסי שיבולת שועל, מבושל	½ כוס סלרי קצוץ
¼ כפית שורש כורכום	¼ כפית שורש כורכום
1/8 כפית פלפל שחור	¼ כוס נבטים

אופן ההכנה:

טוחנים את הטופו או הטמפה בבלנדר עד לקבלת תערובת חלקה. מוסיפים טחינה, חומץ, כורכום, פלפל, מלח ואורגנו, ומערבבים. מעבירים לקערה גדולה, מערבבים את שאר המרכיבים ומגישים.



חטיפים

מומלץ להימנע משימוש בחטיפים מעובדים הנמכרים בחנויות לבעלי חיים. חטיפים אלו עשויים מחומרים סינתטיים ממקור שלעיתים לא ידוע, הם קשים לעיכול ועלולים לגרום בעיות בריאותיות שונות.

אפשר לרכוש חטיפים טבעיים מחברה מוכרת. בכל מקרה, יש לבדוק היטב את רשימת הרכיבים, ולהתחיל במתן כמות קטנה כדי לבדוק את תגובת בעל החיים. יש להעדיף חטיפים אפויים או מיובשים בהקפאה.

אבל הכי טוב (וקל, וזול, ובריא, וטעים) להכין חטיפים בבית!

פירות: פיסות קטנות של פרי, בייחוד תותים, אוכמניות, רימון, תפוח ואגס הן חטיפים נהדרים, ואפשר גם להוסיף פירות למתכונים.

ירקות: מלפפון וגזר הם חטיפים טובים.

אגוזים: שקדים, קשיו, גרעיני דלעת, גרעיני חמניות, ממרח שקדים וממרח בוטנים הם חטיפים מומלצים.

דוגמאות למתכונים להכנת חטיפים ביתיים:

חטיף פירות	חטיף בננה וחמאת בוטנים	חטיף בטטה ושקדים
המרכיבים: 1/3 כוס אוכמניות מעוכות 1/3 בננה מעוכה 1/2 תפוח קצוץ 1/2 כוס קמח שיבולת שועל 1/2 כוס קמח עדשים 1 כף זרעי צ'יה מושרים בכף מים 1 כפית שמן קוקוס אופן ההכנה: מערבבים הכול ביחד ואופים בתנור ב-170° מעלות צלזיוס במשך 15 דקות.	המרכיבים: - בננה מעוכה 1/2 כוס קמח שקדים 1/2 כוס קמח אורז 1/3 כוס חלב צמחי 1 כפית כורכום 1/3 כפית פלפל שחור 1 ביצה (מומלץ ביצת חופש אורגנית) אופן ההכנה: מערבבים הכול ביחד ואופים בתנור ב-170° מעלות צלזיוס במשך 15 דקות.	המרכיבים: 1 כף זרעי צ'יה מושרים בכף מים 1 כוס בטטה מבושלת וטחונה 1/2 כוס קמח שיבולת שועל 2 כפות ממרח שקדים 1 כף גרעיני דלעת טחונים 1/4 כוס נבטים אופן ההכנה: מערבבים הכול ביחד ואופים בתנור ב-170° מעלות צלזיוס במשך 20 דקות.

תזונת חתולים

עקרונות האכלת חתולים זהים לאלו של כלבים, אך הצרכים התזונתיים שלהם שונים מעט:

- **קרניבורים:** חתולים הם קרניבורים, משמע הם אוכלים בשר של חיות אחרות.
- **סוגיית הטבעונות:** חתולים חיים לצד בני האדם זה שנים רבות, אך מעולם לא הפסיקו להיות ציידים. אנחנו לא ממליצות על תזונה טבעונית לחתולים, אך אפשר לבנות עבורם תזונה המבוססת על חלבון צמחי. חשוב להשתמש בתוספי תזונה כדי לאזן את המנה עם תוספים ייעודיים לחתולים טבעוניים.
- **חשיבות המים:** גוף החתול בנוי לקבל את רוב המים שהוא צריך מהמזון שהוא אוכל, ולכן מזון יבש (שגם מכיל הרבה פחמימות פשוטות) אינו מתאים להאכלת חתולים.
- **אנינות טעם:** חתולים הם לרוב אניני טעם, ולכן הסוד להעברת חתולים למזון טבעי הוא להתחיל להגיש להם אוכל טבעי כסוג של ממתק. כדאי לצפות את האוכל החדש באוכל שהם אוהבים, כדי לפתות אותם לטעום ממנו. לכן אנחנו ממליצות להתחיל לחשוף חתולים למזון טרי בעודם גורים.
- **שלבי המעבר:** מומלץ לעשות את השינוי התזונתי בהדרגה: מאוכל יבש, לאוכל לח מקופסאות שימורים, ולבסוף לעבור לאוכל טבעי.

לא תמיד פשוט לבצע שינוי תזונתי לחתולים. מדוע?

התמכרות למזון יבש: חתולים נוטים "להתמכר" למזון יבש. מזון יבש לחתולים לרוב מכיל רכיבים נחותים, כי הוא מועשר בחומרי טעם וריח רבים המפתים את החתול לאכול בתיאבון. צריך להחזיר את החתול לאינסטינקט המקורי שלו.

העדפת טקסטורה: חתולים נוטים להתרגל לאכול מזון בעל טקסטורה פריכה, כי הוא דומה במרקם לטרף קטן.

האכלה חופשית: בחתולים נהוג לנקוט בסגנון חופשי, אבל סגנון כזה מעודד נשנוש, מקנה לחתול הרגלי אכילה שגויים ומפחית את הרעב שלו למזון טרי.

משיכה לפחמימות: אף שפחמימות אינן הכרחיות לתזונת חתולים, הם נוטים להימשך אליהן מאחר שהן משחררות דופמין ומעלות את רמת האנרגיה בחדות – זוהי ממש מעין התמכרות.

קיבוע תזונתי: חתלתולים אשר אוכלים מזון יבש כמזון בסיסי ראשוני, לעיתים לא מזהים בשר טרי כ"אוכל". חתולים לא אוהבים שינויים! לכן קשה להם להתרגל לאוכל חדש.

סלידה משינויים: חתולים פשוט לא אוהבים שינויים! לכן קשה להם להתרגל למזונות ומרקמים חדשים.

נוחות וזמינות: כאמור, עבור הבעלים קל ופשוט יותר להאכיל במזון יבש, מה שמקבע את ההרגל.

איך להעביר חתולים מאוכל יבש לתזונה טרייה מותאמת

לאט ובסבלנות! חתולים הם חיות של הרגל. שינויים מהירים ילחיצו אותם ויגרמו בעיות במערכת עיכול וסרבנות לתזונה. שינוי התזונה בחתולים נמשך לפחות חודשיים, ולעיתים קרובות אף יותר. **שינוי שגרת אכילה:** הפסקת הגשת מזון יבש כל הזמן. ההפסקה יוצרת אצל החתול ציפייה לאוכל. **בשלב הראשון:** הרחקת האוכל היבש לחצי יום, והגשת מזון טרי לחצי שעה, כמה פעמים ביום.

חשוב מאוד! לחתולים אסור לצום, בגלל סכנה לפתח כבד שומני ואנורקסיה. יש לוודא שהחתול אוכל בתאבון לאחר צום של כ 12 שעות

טכניקת הערבוב: התחילו בערבוב קמצוץ מהמזון החדש בתוך המזון המוכר. ניתן לחמם מעט את המזון כדי להעצים את הריח והטעם המפתים אותו.

שימוש בציפוי מזון יבש על המזון החדש: ניתן לפזר שבבי אוכל יבש או פינוק שהחתול אוהב במיוחד מעל המזון החדש כדי לעודד טעימה ראשונית. במידת הצורך, ניתן לנסות לשנות את סוג החלבון או את צורת ההגשה עד למציאת השילוב המנצח.



תפריט לתזונת חתולים:**המרכיבים:**

- 85%-90% חלבון – מתוכם 10% איברים פנימיים
- 10%-15% ירקות ופירות
- תוספת סידן: 1,000-750 מ"ג סידן לכל חצי ק"ג חלבון
בכפית אבקה מקליפת ביצה יש 2,000 מ"ג סידן. אפשר להשתמש בתוסף סידן.

מה עוד מומלץ לתת לחתולים?

טאורין: תוסף חיוני לתפקוד הלב והראייה טאורין הוא חומצה אמינית חיונית עבור חתולים, מאחר שגופם אינו מסוגל לייצר אותה בכמות מספקת בעצמו ולכן עליהם לקבל אותו דרך התזונה.

חשיבות: חיוני לבריאות הלב, הראייה, מערכת העיכול ומערכת החיסון.

מינון מומלץ: לחתולים בוגרים – 250-500 מ"ג ביום. לגורים ולחתולות בהיריון או הנקה – מומלץ מינון גבוה יותר. מינון יתר מופרש דרך השתן.

מקור טבעי לטאורין: חלקי בשר טרי שבושל קלות או בשר נא. לבבות טריים מהווים מקור עשיר במיוחד בטאורין (חשוב לדעת: לב אינו מסווג כאיבר פנימי בתזונה טבעית). ניתן להוסיף כתוסף במידת הצורך. אומגה 3 ממקור אצות מומלץ לשלב בתפריט אומגה 3 המופקת מאצות.

מתכון לדוגמה**המרכיבים:**

- ½ 1 ק"ג בשר עוף / הודו / בקר טחון וללא עצמות
- 200 גרם כבד עוף נא
- 400 גרם לבבות עוף נאים או 200 מ"ג טאורין
- 4 חלמוני ביצה נאים
- 4 קליפות ביצים טחונות
- 235 מ"ל מים
- 200 מ"ג קומפלקס ויטמין B או 2 כפות שמרי בירה

אופן ההכנה:

מניחים את כל המרכיבים בקערה גדולה ומערבבים היטב. מחלקים את התערובת למנות של 100 גרם ומקפאים מייד. מפשירים ומגישים. ניתן לבשל את הבשר והביצים לפני הקפאה.

הכמויות מתאימות להכנת 10 מנות, תלוי בגיל חתול. חתול בוגר אוכל בממוצע 150-250 גרם מזון ביום.



מעבר מאוכל יבש לטבעי הסתגלות ורגישויות



מעבר מאוכל יבש לטבעי – הסתגלות ורגישויות

מעבר לתזונה טבעית יכול להתבצע בכמה דרכים, בהתאם לבעל החיים המטופל.

1. מעבר חד.

2. מעבר על פי עקרון הטעימות:

- יש להציג לכלב מזון חדש כחטיף בין הארוחות, עד להסתגלות מערכת העיכול.
- יש לבחור מרכיב מכל אחת מקבוצות המזון.
- בתחילת התהליך כדאי לבחור מרכיבים בודדים, ובהדרגה להוסיף מרכיבים לגיוון התפריט.
- יש להפריד בין בשר נא לאוכל יבש בהאכלה, עקב זמני עיכול שונים.
- התחילו בכמות קטנה והגדילו לאט-לאט את המנה.



לעיתים, במעבר לתזונה טבעית נדרשת תקופת הסתגלות של מערכת העיכול למזון החדש. מערכת העיכול עוברת מעין "משבר ריפוי".

קשיי עיכול וסימנים כגון גרד קל בשבוע הראשון לא מעידים על חולי, אלא על תהליך הסתגלות של הגוף. לרוב הסימנים חולפים ללא התערבות. אם מופיעים קשיי עיכול, יש להפחית את כמות האוכל הטרי (חוזרים שלב אחד אחורה).

אחת הדרכים הטובות ביותר לעקוב אחר האופן שבו בעל החיים מסתגל לתפריט החדש היא פשוט לבחון את הצואה שלו! הצואה משתנה בהתאם למזון הנצרך. כשמחליפים תזונה, הצואה משתנה. שינוי בצבע או במרקם אינו מעיד על "בעיה בעיכול". מדובר בתגובה תקינה של מערכת העיכול לשינוי המזון.

הטיפול הראשוני בבעיות עיכול (שלשולים, הקאות, חוסר תיאבון)

- האכלה במזון פשוט וקל לעיכול, בכמות קטנה.
- לשקול להוסיף תוספי מזון, כמו פרוביוטיקה ואנזימי עיכול, עד להתייצבות הצואה.
- צמחי מרפא רבים מסייעים באיזון מערכת העיכול. יש להתייעץ עם איש מקצוע.
- אם אין שיפור בתפקוד מערכת העיכול או אם בעל החיים מראה סימני חולי, יש לפנות לטיפול רפואי.

תפריט דוגמא להתמודדות עם בעיות עיכול

250 גרם דלעת / קישוא מבושל היטב

250 גרם מחית בטטה

200 גרם גריסי פנינה מבושלים היטב

200 גרם עוף / טופו

במקרה של עצירות ניתן להוסיף 1 כף שמן זית או שמן קוקוס
יש להאכיל 1/2 מהכמות היומית עד לייצוב מערכת העיכול.

סימנים נוספים המצריכים תשומת לב והיוועצות עם איש מקצוע במידה והם מופיעים:

חוסר תיאבון – ניתן לנסות להגיש את המזון ללא ירקות או עם כמות מופחתת שלהם. אם הכלב מסרב לירקות, אפשר לערבב אותם עם בשר טחון.

במקרה של סוגיות בריאות מאובחנות, כמו בעיות לבלב, כבד, כליות, מערכת עיכול או עודף משקל, חשוב לקבל הסבר על הכנת מזון טבעי מוטרינר/ית בעל/ת ידע בתחום, לפני שמתחילים את התהליך.

ניתן להכין כמות גדולה מהמזון החדש, לחלקה למנות יומיות ולהקפיא עד למועד השימוש.
בכל שאלה או התלבטות אפשר להתייעץ איתנו.

הערכת מצב גופני (BCS) Body Condition Score



רזה מדי:
מתחת למשקל הרצוי:
כלוב הצלעות נראה ומורגש,
ללא מעטה שומן.

1



תת-משקל:
העצמות נראות ומורגשות,
שכבה דקה מורגשת בין
העור לעצם.

3



משקל אידיאלי:
ניתן להרגיש את הצלעות
במישור קל, שכבת שומן
מסתירה את הצלעות.

5



משקל יתר:
קשה למשש את הצלעות
מעבר לשכבת השומן.

7



השמנה:
לא ניתן למשש את הצלעות
מעבר למעטה השומן.

9

עוד קצת על קקי

מגדלי כלבים רבים נוטים להתייחס למראה צואת הכלב כמדד לתקינות מערכת העיכול. זה נכון! קקי מהווה תמונת מראה לפעילות מערכת העיכול ולפיכך למצב מערכת החיסון של הכלב. חשוב לציין שזהו רק מדד אחד להערכת הבריאות וצואת הכלב משתנה גם בהתאם למצב החיסוני והרגשי הכללי של הכלב.

מראה, מרקם וצבע הצואה – לפי עקרון Bristol

צורת הצואה, המרקם והצבע נותנים לנו מידע חשוב על תפקוד מערכת העיכול, איכות התזונה ואיזון הגוף. עם זאת, **צואה היא כלי התבוננות – לא כלי אבחנה**. שינויים מתמשכים או חריגים מחייבים ייעוץ וטרינרי.

צואה קשה מאוד

01



תיאור: גושים קטנים, קשים ונפרדים

עשוי להעיד על:

- עצירות או התייבשות
- תזונה דלה בלחות
- האטה בתנועתיות המעי

• לעיתים גם תוצאה של אכילת עצמות או עודף סידן בתזונה

במקרים של תזונה הכוללת עצמות, צואה קשה ובהירה יכולה להופיע באופן זמני, אך אם היא מתמשכת יש מקום להתאמה תזונתית.

צואה קשה ולא אחידה

02



תיאור: צואה מגובשת אך מחוספסת, לעיתים מתפוררת.

עשוי להעיד על:

- נטייה לעצירות
- עיכול חלקי
- חוסר איזון קל בתזונה

צואה תקינה (אידיאלית)

03



תיאור: צואה רכה מהרגיל, אך עדיין שומרת על צורה מסוימת (אינה נוזלית).

עשוי להעיד על:

- עיכול וספיגה תקינים
- איזון במיקרוביום
- תזונה מותאמת
- מערכת עיכול מתפקדת היטב
- זו נקודת הייחוס שלנו.

צואה רכה אך מעוצבת

04



תיאור: צואה רכה מהרגיל, אך עדיין שומרת על צורה מסוימת (אינה נוזלית).

עשוי להעיד על:

- רגישות קלה למזון
 - שינוי תזונתי
 - סטרס קל
 - חוסר איזון זמני במיקרוביום
- בדרך כלל מצב חולף, שיכול להסתדר עם התאמה תזונתית הדרגתית ומעקב.

צואה רכה מאוד / משחתית

05



תיאור: ללא צורה ברורה.

עשוי להעיד על:

- חוסר איזון במיקרוביום
 - רגישות תזונתית
 - תהליך דלקתי במעי
 - סטרס משמעותי
- חשוב לדעת:** אם המצב נמשך יותר מ-24-48 שעות, מומלץ בירור נוסף.

שלשול נוזלי

06



תיאור: צואה מימית, לעיתים בכמות גדולה.

עשוי להעיד על:

- גירוי חריף במערכת העיכול
- זיהום, טפילים או רעלן
- חוסר ספיגה
- תגובת סטרס חריפה

אזהרה: שלשול מתמשך, דמי או מלווה בחולשה, הקאות או חוסר תיאבון – מחייב פנייה מיידית לוטרנר.

מאפיינים נוספים שחשוב לשים לב אליהם

ריר בצואה

תיאור: שכבת ריר שקופה, לבנה או צהבהבה על פני הצואה או בסוף היציאה.

יכול להעיד על:

- גירוי או דלקת במעי הגס (Colitis).
- סטרס, שינוי תזונתי מהיר או רגישות למרכיב במזון.
- חוסר איזון במיקרוביום.

חשוב לדעת:

- ריר מופיע לעיתים יחד עם יציאות קטנות ותכופות או מאמץ קל.
- אם המצב נמשך יותר מ-24 עד 48 שעות, חוזר לעיתים קרובות, או מלווה בדם, חולשה או הקאות – מומלץ בירור וטרינרי.



צואה עם תולעים

תיאור: נוכחות תולעים, מקטעים דמויי "אורז", או נקודות לבנות נעות.

יכול להעיד על:

- טפילי מעיים (עגולים, סרטניים או אחרים).
- לעיתים מלווה בירידה במשקל, תיאבון מוגבר, שלשול או פרווה ירודה.

חשוב לדעת:

- נוכחות תולעים מחייבת בדיקת צואה וטיפול וטרינרי מותאם.
- אין להסתמך על מראה הצואה בלבד לזיהוי סוג הטפיל או בחירת טיפול.
- לעיתים מלווה בירידה במשקל, תיאבון מוגבר, שלשול או פרווה ירודה.



מיקרוביום – "האיבר הנשכח"



מיקרוביום – "האיבר הנשכח"

בתוך גופם של יצורים חיים מתקיים עולם נסתר של תהליכים וחיים שאינן גלויים לעין אנושית. זהו עולם עשיר ומורכב של יצורים מיקרוסקופיים החיים יחד עם בעל החיים ומשפיעים על בריאותו יום-יום. קהילה זו נקראת **המיקרוביום (Microbiome) או המיקרוביוטה (Microbiota)** – אוסף עצום של אורגניזמים זעירים הכולל חיידקים ויצורים חד-תאיים נוספים.

רובם חיים במערכת העיכול, שם הם יוצרים מערכת אקולוגית עדינה ודינמית, המקיימת קשר הדוק עם:

- תהליכי העיכול
- מערכת החיסון
- מערכת העצבים
- הבריאות הכללית של הכלב או החתול.

הקשר בין תזונה למיקרוביום

הרכב המיקרוביום מושפע באופן ישיר מהתזונה של הכלב או החתול.

תזונה מגוונת וטבעית, הכוללת רכיבים טריים וסיבים תזונתיים, מספקת מצע לחיידקים מועילים ותורמת לשמירה על איזון המיקרוביום.

לעומת זאת, תזונה חד-גונית או מעובדת מאוד עלולה לצמצם את מגוון החיידקים במעי ולפגוע באיזון העדין של מערכת זו.

עובדות מעניינות על המיקרוביום

- הרכב עשיר: המיקרוביום מורכב מחיידקים, וירוסים, פטריות וחד-תאיים.
- מערכת אקולוגית: הגוף שלנו הוא למעשה מערכת אקולוגית שלמה (Eco-system).
- עושר גנטי: בגוף יש יותר חומר גנטי של חיידקים מאשר תאי גוף אנושיים.
- השפעה כוללת: כל מערכת או תהליך בגוף מושפעים מהמיקרוביום.
- המוח השני: רוב המיקרוביום נמצא במערכת העיכול, המכונה "המוח השני".
- מרכז החיסון: יותר מ-80% מתפקוד מערכת החיסון מתרחש במערכת העיכול.
- מערכת החיסון: המיקרוביום משפיע באופן ישיר על תפקוד מערכת החיסון: מיקרוביום תקין = מערכת חיסון תקינה.
- חזית המחקר: ישנם אינספור מחקרים בנושא המיקרוביום והנושא נמצא במחקר מתמיד.

על מה המיקרוביום משפיע

מערכת החיסון והתפתחותה בגורים: גורים נולדים כמעט ללא מיקרוביום. החשיפה הראשונית לחיידקים בזמן הלידה וההנקה מסייעת להבשלת מערכת החיסון ולהפחתת נטייה לאלרגיות ומחלות חיסוניות.

ויסות דלקת: חיידקי המעי מייצרים חומצות שומן קצרות-שרשרת (Short Chain Fatty Acids – SCFA) (–) התומכות בתאי המעי, מסייעות לאיזון מערכת החיסון ומפחיתות תהליכים דלקתיים.

השפעה על התנהגות ומצב רגשי: דרך ציר מוח-מעי (Gut-Brain Axis) קיימת תקשורת בין המעי למוח. לכן שינויים במיקרוביום יכולים להשפיע גם על סטרס, התנהגות ותפקוד קוגניטיבי.

שמירה על מחסום המעי: המיקרוביום תומך בשלמות רירית המעי (Gut Barrier) ומסייע למנוע חדירה של פולשים מחוללי מחלות ורעלנים לזרם הדם.

סיוע בעיכול: חיידקי המעי משתתפים בפירוק רכיבי מזון, במיוחד סיבים, ותורמים לניצול יעיל יותר של מזון.

ייצור רכיבים חיוניים: חיידקי המעי משתתפים בייצור ובוויסות של חומרים חשובים לגוף, בהם ויטמין K וחלק מוויטמיני קבוצת B (כגון ביוטין וחומצה פולית). בנוסף, הם משפיעים על ייצור מתווכים עצביים במעי, כגון סרוטונין (Serotonin), המעורבים בתהליכי מטבוליזם, תפקוד מערכת העיכול והתקשורת בין המעי למוח.

מה פוגע במיקרוביום – לא על הכול יש לנו שליטה

סטרס גבוה

סרוטונין ונוירורנסמיטרים נוספים
מיוצרים במעיים

תזונה

שימוש בתרופות, חומרי הדברה, כימיקלים, טשטוש.

יש להשתמש בחומרים אלו בזהירות ולשקול
את התועלת מהם מול הסיכון בריאותי.

אורח חיים

כיצד נסייע לבניית מיקרוביום תקין?

פרה-ביוטיקה: אוכל לחיידקים

המילה פרה-ביוטיקה מורכבת משתי מילים: **פרה** = קדם, **ביוטיקה** = חיים.
ההגדרה: פרה-ביוטיקה היא שם כללי למצע הגידול שעליו המיקרוביום גדל. ללא מזונות פרה-ביוטיים, החיידקים בגופנו לא יוכלו להתקיים.
איפה מוצאים? במזונות פחמימתיים המכילים סיבים, כגון שיבולת שועל, קטניות, פירות וירקות.

מחקר גילה שאוכלוסיית המיקרוביום בכלבים שאכלו גם ירקות, ולא רק בשר, עשירה יותר מזו של אלו שאכלו בשר בלבד.

פרוביוטיקה

מקור המונח הוא מיוונית: **פרו** = למען, **ביוטיקה** = חיים. בניגוד למה שנהוג לחשוב, המשמעות היא פשוטה: יש לצרוך חיידקים ידידותיים!

איך משלבים בתפריט?

מקורות טבעיים: ניתן להוסיף מזונות המכילים פרוביוטיקה באופן טבעי, כגון טמפה או כרוב כבוש. מינון מומלץ (לכלב בינוני-גדול): 1 כף, 3 פעמים בשבוע.
שיקום המיקרוביום: במקרים של פגיעה במערכת העיכול, מומלץ לצרוך תוסף פרוביוטיקה ייעודי לשיקום יעיל של אוכלוסיית החיידקים.

איך לשקם את המיקרוביום

01 הוספת תזונה ממקור צמחי – מזון פרה-ביוטי – שינוי תזונה!

02 אורח חיים בריא

03 הימנעות מסניטציית יתר

04 טיולים בטבע

05 פעילות גופנית

06 הפחתת סטרס

07 פרוביוטיקה: מזון מותסס | תוסף מזון | השתלת צואה

השתלת צואה : פתרון יעיל לבריאות המעי FMT- fecal microbiota transplantation

בשנים האחרונות, השתלת צואה (FMT) מבוצעת גם בבתי החולים ההומניים כחלק מטיפול במצבים של חוסר איזון במיקרוביום והיא מוכחת כיעילה.

הרעיון פשוט אך עוצמתי: העברת מיקרואורגניזמים ממערכת עיכול בריאה למעי של אדם או חיה חולה, במטרה להחזיר את הבריאות המיטבית. הצואה נבדקת במעבדה כדי להבטיח שהיא נקייה מפרזיטים וחידקים.

(MBRT) Microbiome Restorative Therapy

MBRT היא שיטה שפותחה והופצה על ידי ד"ר מרגו רומן, וטרינרית הוליסטית. בשיטת MBRT המיקרוביום הבריא מועבר לכלב חולה בשילוב טיפולי אוזון.

אופן הטיפול:

- ההשתלה מתבצעת דרך חוקן, או דרך הפה על ידי קפסולות.
- החיה במצב עמידה והטיפול נעשה ללא הרדמה או טשטוש.

התורמים:

התורמים הם חיות בריאות, אשר מנהלות אורח חיים בריא, מטופלות ברפואה הוליסטית וניזונות מתזונה טבעית.

באילו מצבים מומלץ לבצע השתלת צואה:

- דיסביוזיס / בעיות עיכול
 - אלרגיות
 - חולשה חיסונית, זיהומים
 - בעיות התנהגות
 - אחרי טיפולים תרופתיים ממושכים
 - בעיות מטבוליות
 - כשל כבד / כליה
- יש להיזהר במקרה של חיות חלשות או אם יש חשד לחסימה או לקרע במעי.



הפרוטוקול של ד"ר מרגו רומן

למידע נוסף: <https://www.mbrt.life/faq---learn-more.html> MBRT:
מידע נוסף בנושא שיקום מיקרוביום (ד"ר מרגו רומן): <http://www.mashvet.com/fecal-transplants.html>

טיפול באוזון

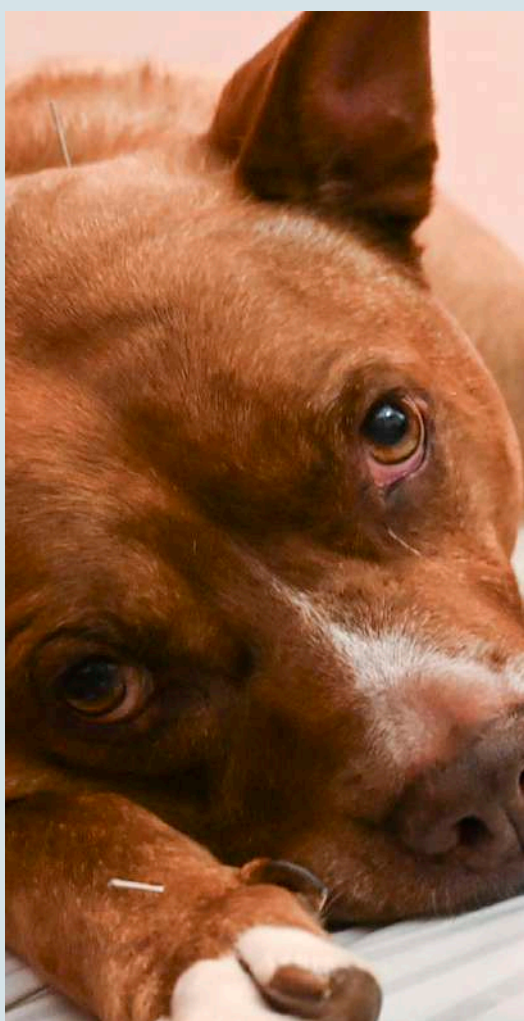
OZONE (O₃)

טיפול באוזון הוא שיטת טיפול הקיימת ברפואה האנושית והוטרינרית כבר למעלה מ-100 שנה. בריכוזים רפואיים מבוקרים, אוזון רפואי עשוי לתמוך בתהליכי הריפוי הטבעיים של הגוף. בין השפעותיו המוכרות ניתן למנות שיפור ניצול החמצן ברקמות, ויסות פעילות מערכת החיסון, עידוד מערכות נוגדי החמצון הטבעיות של הגוף והשפעה אנטימיקרוביאלית.

בנוסף, הטיפול עשוי לסייע בוויסות תהליכים דלקתיים, בהפחתת דלקת וכאב ובהאצת ההחלמה. כאשר הוא משולב עם תזונה מותאמת אישית ותוכנית טיפול אינטגרטיבית, ניתן לתמוך בצורה מיטבית ביכולת ההתאוששות והריפוי של הגוף.



מהי רפואה וטרינרית משולבת הוליסטית?



מהי רפואה וטרינרית משולבת הוליסטית?

רפואה זו מחברת בין עולם הרפואה המערבית (טיפולים קונבנציונליים) לבין גישות הוליסטיות משולבות, מתוך ראייה רחבה של בעל החיים כישות שלמה. זוהי גישה טיפולית הרואה בבריאות מצב דינמי של איזון גופני, רגשי, חברתי וסביבתי ולא רק היעדר מחלה.

עקרונות הגישה:

מינימום פולשניות: הטכניקות המשמשות ברפואה הוליסטית הן עדינות, תוך הקפדה על רווחת המטופל וכבודו, והפחתת המתח בעת הטיפול.

אבחון מעמיק: הרפואה ההוליסטית מרחיבה את האפשרויות הטיפוליות ולרוב נשענת על אבחנה רפואית מדויקת ומשלבת בדיקות דם, הדמיה, הערכה אורטופדית, נירולוגית והתנהגותית.

מבוססת מחקר וניסיון: הגישה המשולבת נתמכת בגוף הולך וגדל של מחקרים קליניים, מחקרי תצפית וניסיון קליני מצטבר בתחומים כגון תזונה, פיזיולוגיה של סטרס, מיקרוביום, רפואה סינית ואוזון.

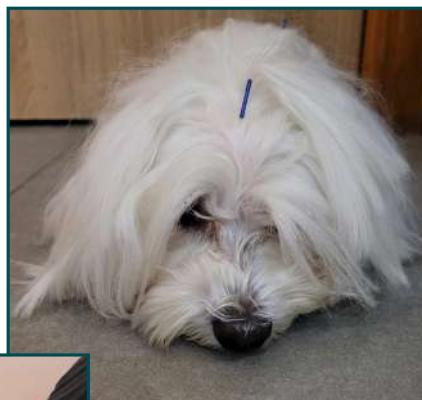
המשמעות של "הוליסטי"

המונח "הוליסטי" מקורו במילה "WHOLE" אשר משמעותה שלם. רפואה שלמה בוחנת את התמונה המלאה וחוקרת מה מקור היציאה מאיזון (הומיאוסטזיס).

הדגש אינו רק על הקלה סימפטומטית, אלא על:

1. הבנת שורש הבעיה.
2. תמיכה ביכולת הריפוי הטבעית של הגוף.
3. ליווי תהליך שיקום ואיזון ארוך טווח.

אין פרוטוקול אחד אחיד המתאים לכל בעלי החיים; כל תוכנית טיפול נבנית באופן אינדיבידואלי ודינמי.



גוף, תזונה והתנהגות

תזונה מהווה אחד הכלים המרכזיים ברפואה ההוליסטית, שכן היא משפיעה בו זמנית על מערכות רבות: מערכת העיכול, המיקרוביום, מערכת החיסון, מערכת העצבים והתנהגות. כיום מוכר הקשר ההדוק בין מערכת העיכול למוח (ציר המעי - מוח), והאופן שבו מזון משפיע על ויסות סטרס, רוגע ויציבות התנהגותית. תזונה מותאמת תומכת ביכולת הטבעית של הגוף לחזור לאיזון ומשפרת את איכות החיים והקשר בין בעל החיים לאדם.

"אנרגטיקה סביבתית"

מעבר לגורמים הפיזיולוגיים, בעל החיים הוא חלק ממערכת משפחתית וסביבתית. האווירה בבית, אורח החיים והקשר עם בני המשפחה משפיעים על מערכת העצבים והיכולת של הגוף להגיב לטיפול. הפחתת סטרס ושמירה על אורח חיים בריא הם חלק בלתי נפרד מהבריאות.

מבט לעתיד

צו השעה קורא לשינוי תפיסת המציאות: שילוב יכולות ריפוי לתמיכה בבריאותם של בעלי החיים, באופן אחראי, מדויק ומכבד חיים. הרפואה הווטרינרית המשולבת שואפת ללוות כל בעל חיים בצורה אישית, רגישה ומבוססת ידע, כחלק מתפיסה כוללת של בריאות, רווחה ואיכות חיים.

חשוב לזכור: הרפואה ההוליסטית אינה מחליפה את הרפואה המערבית. במצבי חירום אקוטיים, יש לפנות למרכז רפואי וטרינרי לטיפול מיידי. במקרים אלו, הטיפול ההוליסטי ישמש כרובד משלים בדרך לרפואה שלמה.

באמצעות שילוב של ידע רפואי מערבי עם כלים טבעיים, ניתן לפתוח דלת לריפוי במצבים רפואיים שונים. תוכנית הטיפול מותאמת אישית לכל מטופל, בהתאם למצב וליכולות הטיפול של המשפחה.

במה אפשר לעזור?

- בעיות עור כרוניות ואלרגיות
- בעיות עיכול ממושכות, שלשולים, גזים ונפיחויות
- חרדות, מתח והתנהגות לא מאוזנת
- כאבים כרוניים ובעיות תנועה – פתולוגיות מתחום האורתופדיה והניירולוגיה
- חולשה כללית, ירידה באיכות החיים, גריאטריה
- מחלות מטבוליות, אוטואימוניות, סרטן
- ליווי תומך במחלות ניווניות או סופניות

איך אנחנו עובדות?

- אבחון רפואי מקיף ומעמיק
- התאמת תזונה טבעית מלאה לפי מצב רפואי
- רפואה סינית הכוללת דיקור סיני ושימוש בצמחי מרפא טבעיים
- פיזיותרפיה, הידרותרפיה ושיקום תנועה עדין
- כירופרקטיקה
- מגע טיפולי להפגת כאב ולהרגעה
- רפואת אוזון
- הומיאופתיה
- הקשבה לבעל החיים ולמשפחתו

קצת היסטוריה

*"With the wrong diet, no medicine can help.
With the right diet, no medicine is necessary"*
Ayurvedic proverb

"בתזונה לקויה אין תרופה שיכולה לעזור,
בתזונה נכונה - אין צורך בתרופות"

ציטוט אירוודי

הביטוי "יהיו מזונותיך תרופותיך" נכון גם לכלבים. הרמב"ם ידע זאת כבר במאה ה-12, וכיום גם אנחנו יודעים זאת.

חיים טובים מבוססים על תזונה נכונה. במציאות שבה המזון שאנחנו צורכים הוא ברובו מעובד, אמירות אלו נכונות שבעתיים. תזונה נכונה משפיעה במישרין על חיים בריאים. על פי מחקרים, כ-80% מהתפקוד מערכת החיסון מתרחש במערכת העיכול. זהו בדיוק המצב גם אצל בעלי החיים שלצידנו.

במשך אלפי שנים כלבים התפתחו לצד החברה האנושית ועברו תהליך ביות. הם נעשו פחות ופחות ציידים, ולכן ניזונו יותר מאוכל של בני אדם. על פי מקורות שנמצאו, רוב התזונה של הכלבים התבססה על שאריות מזון ביתי, כגון כרוב, ירקות שורש, עצמות ודגנים.

האיזון. בדומה לרפואה ההוליסטית, גם הרפואה הסינית מנסה להחזיר את הגוף לאיזון הייחודי לו.

מזון יבש להאכלת כלבים נעשה מקובל רק ב־150 השנים האחרונות

בשנת 1850 פיתח אמריקאי בשם ג'יימס ספארט מזון אשר התבסס על שאריות מזון של ימאים. ספארט גילה כי שאריות אלו הן בעלות חיי מדף ארוכים ויכולות לשמש כמזון כלבים. כך נוצרו ה"ביסקוויטים לכלבים". אוכל זה שימש להאכלת כלבים במהלך מסעות טרנס־אטלנטיים.

ב־1950, רלסטון פורינה האמריקאי הציג לעולם את האוכל היבש הראשון לכלבים: Purina Dog CHOW. פורינה פיתח טכנולוגיה חדשנית (אקסטרוזיה, extrusion) לייצור אוכל יבש בעל חיי מדף ארוכים, טעימות גבוהה ונוחות שימוש. האוכל צבר פופולריות בקרב המשתמשים והפך לזמין ונוח לשימוש. לראשונה כלבים רבים הואכלו במזון מסחרי מעובד ולא במזון ביתי. מזון זה הוא הבסיס לאוכל היבש המוכר לנו כיום.

מהפכת המזון התעשייתית לכלבים המשיכה להתפתח במהירות, ותעשייה זו מגלגלת כיום מיליוני דולרים. עד שנות ה־70 של המאה הקודמת עולם הרפואה הוטרינרית אימץ את האוכל היבש כסטנדרט להאכלת כלבים, וההאכלה במזון יבש מעובד נלמדת בבתי הספר לוטרינריה בכל העולם ומומלצת על ידי רוב הוטרינרים.

כיום יש מבחר עצום של מזונות מעובדים, ממזון בסיסי זול ועד מותגי סופר־פרימיום ומזונות רפואיים. כמה מבלבל לבחור אוכל לכלב ולהבין מה הכי נכון לו מתוך שפע המידע, המוצרים והיצרנים.

שוק האוכל היבש הוא רווחי מאוד בעולם הרפואה הוטרינרית, אך הוא לא בהכרח הבחירה הנכונה או הטובה עבור חיית הבית שלכם. האוכל היבש זול, זמין, קל לשימוש, ועם זאת מקנה תחושת ביטחון שגויה. גם תזונת האדם נעשתה עם השנים מעובדת ורחוקה מהמזון הטבעי המותאם לנו. לכן בשנים האחרונות נרשמת בקרב בני האדם מגמת חזרה לתזונה טבעית יותר.

חזרה לטבע אינה נוסטלגיה – היא רפואה

כתבנו את מדריך התזונה מתוך מחויבות עמוקה לבריאותם ולרווחתם של כלבים וחתולים, ומתוך אמונה שתזונה מותאמת למין היא בסיס לבריאות, לאיזון ולהתנהגות יציבה לאורך זמן.

כלבים וחתולים לא התפתחו כדי להתקיים מתזונה תעשייתית מעובדת, שנועדה לנוחות האדם ולא לצרכים הביולוגיים שלהם. מניסיונו המקצועי, חזרה לתזונה המבוססת על מזון טרי, מלא וטבעי תומכת בבריאות הפיזית, מחזקת את יכולות הריפוי הטבעיות של הגוף ומשפרת את איכות החיים, גם במצבים כרוניים שבהם גישות אחרות אינן מספקות מענה.

הקשר בין תזונה, מיקרוביום והתנהגות
לתזונה יש השפעה עמוקה גם על ההתנהגות והרווחה הרגשית. הקשר ההדוק בין מערכת העיכול, המיקרוביום והמוח – דרך ציר המעי-מוח – מדגיש שמזון הוא הרבה יותר מתזונה: הוא מידע ביולוגי המשפיע על מערכת העצבים, על יוסות סטרס ורגש ועל יציבות התנהגותית. כאשר המזון נכון ומותאם לפיזיולוגיה של הכלב או החתול, הגוף נרגע וההתנהגות מתאזנת.

התאמת תזונה באופן אישי
אנו מאמינות שתזונה מותאמת למין אינה בהכרח תזונה המבוססת רק על בשר. יש מקום לשילוב מושכל של רכיבים מן הצומח – ירקות, פירות, קטניות ודגנים נבחרים – כחלק מתזונה מאוזנת, מגוונת ותומכת בריאות, כל עוד היא מותאמת לצרכים הביולוגיים של הכלב, נעשית במודעות ובליזוי ידע מקצועי. גישה זו מאפשרת גמישות תזונתית, הפחתת עומס סביבתי, והעמקה של ההבנה שתזונה נכונה היא תוצאה של איזון ולא של קיצוניות.

מזון כחלק ממערכת יחסים
תזונה הקרובה לטבע מכבדת את הביולוגיה של בעלי החיים ומשיבה את הקשר הבסיסי בין מזון, בריאות והתנהגות. מעבר להשפעה הבריאותית, שינוי תזונתי הוא גם תהליך של חיבור – הוא מעמיק את הקשר, מגביר הקשבה, נוכחות ואחריות, ומחזק את מערכת היחסים היומיומית בין האדם לבעל החיים.

ברוכים הבאים לעולם שבו תזונה היא בחירה מודעת, גמישה ומכבדת חיים
– עולם שבו המזון הוא חלק ממערכת יחסים. זהו מסע של למידה והקשבה, ואנו מזמינות אתכם לצעוד בו יחד איתנו, בקצב שלכם, לטובת בריאותם, רווחתם ואיכות החיים המשותפת שלנו.

הצטרפו אלינו!

מטרת התזונה הטבעית היא לקרב את חיות הבית שלנו חזרה לתזונה המקורית שלהן. אין עוררין על כך שמזון מעובד אינו בריא. הראייה ההוליסטית מחייבת אותנו לבחון את ההשפעה של צריכת מזון מהחי כחלק מרכזי בתזונת החיות שלנו. עלינו לדאוג לא רק לצרכים שלנו ושלם, אלא גם לצורכי כדור הארץ שבו אנחנו חיים ושאת משאביו כולנו חולקים.

תעשיית המזון מן החי מזיקה לכדור הארץ: רמת זיהום האוויר ושינויי אקלים, הצטברות פסולת, צריכת המים הגבוהה וצמצום שטחים למרעה ולגידול חציר הם רק חלק מהנזקים הסביבתיים ומהפגיעה הגדלה במשאבים בגלל תעשייה זו. 50 מיליארד חיות ימותו בשנה הקרובה על מזבח תעשיית המזון, בסבל ובכאב. החיות בתעשייה חוות סטרס אשר גורם לתגובה פיזיולוגית שבעקבותיה משוחררים הורמוני מצוקה, שאותם אנו ובעלי החיים שלנו מעכלים כאשר צורכים מזון מן החי.

נושא זה מעלה סוגיה אתית מורכבת ושאלה באשר לבחירה מה להניח בצלחת שלנו ושל בעלי החיים שלנו.

צו השעה קורא לשינוי תפיסת המציאות

. אנחנו מעודדות להפחית צריכת מוצרים מהחי מטעמי בריאות, הגנת הסביבה ומוסר. מנגד, העולם משתנה, ואיתו משתנים הידע המדעי והניסיון הקליני אשר פותחים לפנינו עולמות חדשים של מזונות עשירים ומגוונים, של חוויות אכילה טעימה ומזינה יותר, ושל חיים ארוכים באיכות מיטבית.

ברוכים הבאים לעולם חדש של אפשרויות עבור כל המשפחה. בהצלחה במעבר! אנחנו בטוחות שתיהנו מהתהליך המרגש של שינוי תזונתי לבעלי החיים שלנו, ונהיה זמינות עבורכם לכל הבהרה ושאלה.

בברכת בריאות ושמחה לכל בני המשפחה

ד"ר יעל בליאבין ד"ר מיה ברק

נספחים



ספקים וחנויות לממכר מזון טרי

MEAT – <https://meat4pets.co.il> מיט
 הנריס – <https://henrys.co.il>
 האו ומיאו – <https://www.hau-miau.co.il>
 בוסה <https://boosa.co/he>
 *את המוצרים ניתן גם לרכוש בחנויות נבחרות.

ספרים מומלצים

1. **Dr. Pitcairn's Complete Guide to Natural Health for Dogs & Cats**, Richard H. Pitcairn, DVM, PhD, & Susan Hubble Pitcairn, 4th edition.
2. **Canine Nutrigenomics, The New Science of Feeding Your Dog for Optimum Health**, W. Jean Dodds, DVM & Diana R. Laverdure.
3. **Manual of Natural Veterinary Medicine: Science and Tradition**, Susan G. Wynn & Steve Marsden.
4. **Yin & Yang Nutrition for Dogs: Maximizing Health with Whole Foods, Not Drug**, Judy Morgan, DVM & Hue Grant.
5. **Four Paws, Five Directions: A Guide to Chinese Medicine for Cats and Dogs**, Cheryl Schwartz, DVM.
6. **Dr. Khalsa's Natural Dog**, 2nd edition, Holistic Guide for Healthier Dogs, Deva Khalsa, (DVM) VMD.
7. **Releasing Your Pet's Hidden Health Potential**, Dr. Richard Palmquist.
8. **Dr. Becker's Real Food for Healthy Dogs & Cats**, Beth Taylor & Karen Shaw Becker, DVM, Natural Pet Productions 2011.
9. **The Fresh & Flexible™ Meal Plan**, Jan Allegrettiv.

תזונה צמחית לחיות בית והאכלה טבעונית לכלבים

1. <https://compassioncircle.com/>
3. <http://www.vegepets.info/>
4. <http://www.mashvet.com/helpful-links-and-tips.html/#help>
6. <https://vegan-dogfood.co.uk/nutrients-needed/>

אתרים למידע נוסף על האכלה נכונה:

<https://rfvs.info/>
<https://www.feedreal.com/articles>
https://www.mashvet.com/uploads/1/0/8/6/108666301/we_make_our_food_for_our_dogs.pdf

מקורות ומחקרים:

Dogs

Holm, S., Baarman, E., Anturaniemi, J., Hemida, M., Salin, S., Vuori, K. A., Moore, R., & Hielm-Björkman, A. (2025). The effect of a kibble diet versus a raw meat-based diet on energy metabolism biomarkers in dogs. *The Veterinary Journal*, 314, 106462. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2025.106462>

Chandrasekaran S. et al. (2025). *Metabolomic and Physiological Responses of Senior Dogs to Human-Grade vs Extruded Kibble Diets*. *Metabolites*, 15(10), 676. <https://doi.org/10.3390/metabo15100676> [mdpi.com+1](https://www.mdpi.com/1)

Anturaniemi, J., Zaldívar-López, S., Savelkoul, P., Elo, L., & Hielm-Björkman, A. (2020). The effect of atopic dermatitis and diet on the skin transcriptome in Staffordshire Bull Terriers. *Frontiers in Veterinary Science*, 7, 552251. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7596200/>
Two diet patterns (including a raw meat-based diet) were associated with different skin gene-expression profiles in atopic dogs; authors discuss shifts consistent with immune/oxidative-stress pathways. [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34258795/)

Hemida, M. B. M., Salin, S., Vuori, K. A., Moore, R., Anturaniemi, J., Rosendahl, S., Barrouin-Melo, S. M., & Hielm-Björkman, A. (2021). Puppyhood diet as a factor in the development of owner-reported allergy/atopy skin signs in adult dogs in Finland. *Journal of Veterinary Internal Medicine*, 35(5), 2374–2383. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34258795/> (Free full text: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8478020/>)
Puppies fed more raw/less dry food were later **less likely** to develop owner-reported allergy/atopy signs (observational; can't prove causality). [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34258795/)

Raghavan, M., Knapp, D. W., Bonney, P. L., Dawson, M. H., & Glickman, L. T. (2005). Evaluation of the effect of dietary vegetable consumption on reducing risk of transitional cell carcinoma of the urinary bladder in Scottish Terriers. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 227(1), 94–100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16013542/>
In Scottish Terriers, eating vegetables (esp. green leafy/yellow-orange) 3×/week was **associated with lower bladder cancer risk** (case-control). [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16013542/)

מקורות ומחקרים:

Dogs

Roberts, L. J., Oba, P. M., & Swanson, K. S. (2023). Apparent total tract macronutrient digestibility of mildly cooked human-grade vegan dog foods and their effects on blood metabolites and fecal characteristics, microbiota, and metabolites of adult dogs. *Journal of Animal Science*, 101, skad093. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36970938/> (Free full text: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10103066/>)
Crossover trial in Beagles: vegan human-grade diets were highly digestible and **improved serum lipids** and fecal metabolites vs. a chicken-based extruded diet. [PubMed](#)

Morin, P., Gorman, A., & Lambrakis, L. (2021). *Vitamin stability in extruded pet foods.* *Animal Feed Science and Technology*, 277(3): 114975. <https://doi.org/10.1016/j.anifeedsci.2021.114975>

Cats

Buckley, C. M. F., Hawthorne, A., Colyer, A., & Stevenson, A. E. (2011). Effect of dietary water intake on urinary output, specific gravity and relative supersaturation in the cat. *British Journal of Nutrition*, 106(S1), S128–S130. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22005408/>
Higher-moisture diets **increase water intake and urine volume** and **dilute urine** in cats—supporting moisture-rich feeding for urinary health. [PubMed](#)

Humans (industrialised vs. natural diets)

Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O'Neil, A., Jacka, F., & Adan, R. A. H. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 384, e077310. <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-077310>
Umbrella review (10 million people): higher ultra-processed food intake is consistently associated with higher risks across multiple diseases and mortality. [AJP Mon Online](#)