

Information til hesteejere

Har din hest den rigtige vægt?

Guide til et langt og sundt hesteliv i passende huld

Den Danske Dyrlægeforening
Faggruppe Heste



Hvorfor er overvægt et stigende problem?

De fleste hesteejere er meget opmærksomme på undervægtige og for tynde heste, men vidste du, at overvægt faktisk er et tiltagende og ofte overset problem hos heste? Det er et problem, som kan lede til langvarige og kroniske helbredsmæssige problemer.

Oprindeligt var hesten en opportunistisk græsser, der levede af kaloriefattige græstyper. Den tog på hen over sommeren og tabte sig om vinteren. De vilde heste havde, i modsætning til vor tids domesticerede heste, et andet energibehov, idet de ofte enten var drægtige, i voksealderen, havde føl ved siden eller var hingste, som skulle arbejde hårdt for at beskytte flokken – ud over at de skulle søge føde.

I dag er det de færreste heste, der taber sig hen over vinteren, idet de tilføres rigeligt med kalorier via både krybbefoder, grovfoder og diverse tilskud, samtidig med, at de ikke skal bevæge sig langt for at finde føden.

De fleste heste opretholder derfor deres huld året rundt, og mange tager måske lige frem på. Det fører potentielt til begyndelsen på en ond cirkel med tiltagende vægt og overvægt, som kan medføre alvorlige følgesygdomme.

Hvorfor er det vigtigt, hvad hesten vejer?

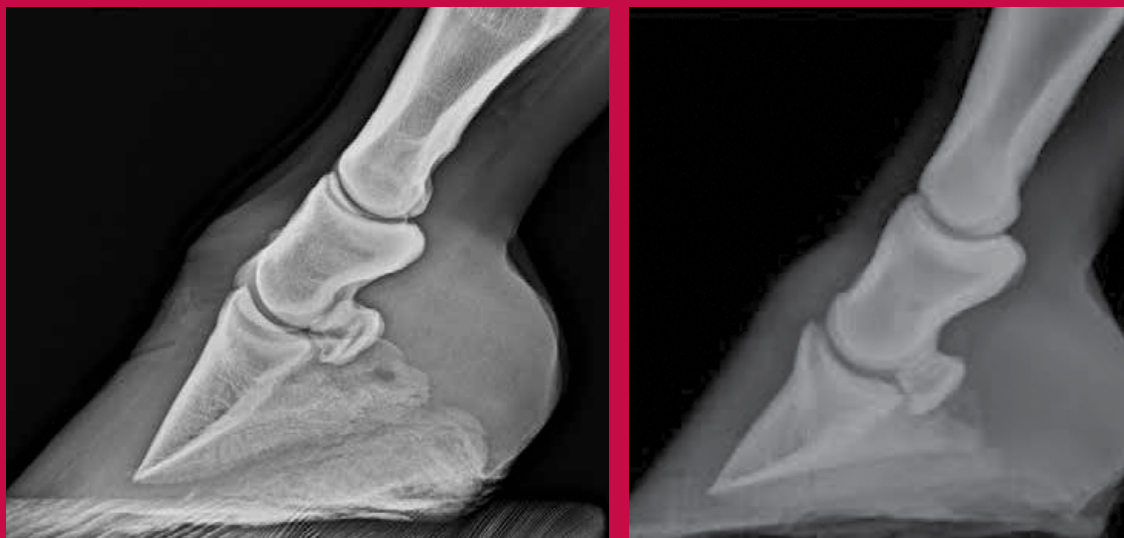
Det er vigtigt at vide, hvad din hest vejer, og om den har et passende huld. Ud fra dette kan der nemlig udarbejdes en individuel foderplan og en plan for dens træning og management. På den måde undgår du uforvarende at overfodre hesten, så den bliver overvægtig. Flere af de følgesygdomme, som overvægt kan medføre, kan have fatale konsekvenser for hesten.

En af de hyppigste følgesygdomme er laminitis (forfangenhed), som skyldes inflammation/betændelse i de små lameller, der holder hovbenet fast i hovkapslen. Sygdommen medfører, at de små lameller slipper hinanden, hvorved hovbenet kan synke eller rotere væk

fra hovkapslen. Det er en meget smertefuld tilstand, og behandlingen kan være langvarig. Opdages sygdommen hurtigt, og sættes der ind med korrekt behandling, kan nogle heste returnere til fuld atletisk funktion, men for mange ender det med aflivning.

Overvægt fører desuden til øget belastning af hjerte og lunger og ikke mindst sener, led og knogler. Derved øges risikoen for, at hesten ikke kan præstere på det niveau, du som rytter ønsker dig, og samtidig øges risikoen for skader.

På billederne ses til venstre et røntgenbillede af en forfangen hest, hvor der er sket en rotation af hovbenet væk fra hovkapslen. Til højre ses en rask hest, der ikke er forfangen.



Det første skridt kan være det sværeste

Det første tiltag til at sikre din hest et langt og sundt liv er at erkende, hvorvidt den er overvægtig. Rigtig mange hesteejere kan umiddelbart ikke selv se, at deres hest er overvægtig.

Det er også vigtigt at acceptere, at alle heste er forskellige, ikke alle opstaldningssteder er ens, og alle

hesteejere er individuelle. Der findes derfor ikke én magisk opskrift, der virker for alle. Der skal udarbejdes en skræddersyet plan, der virker for netop din hest og dig – både når det gælder fodring og motion! Men for at kunne gøre det, skal du vide, hvad din hest vejer, og hvordan dens huld er.

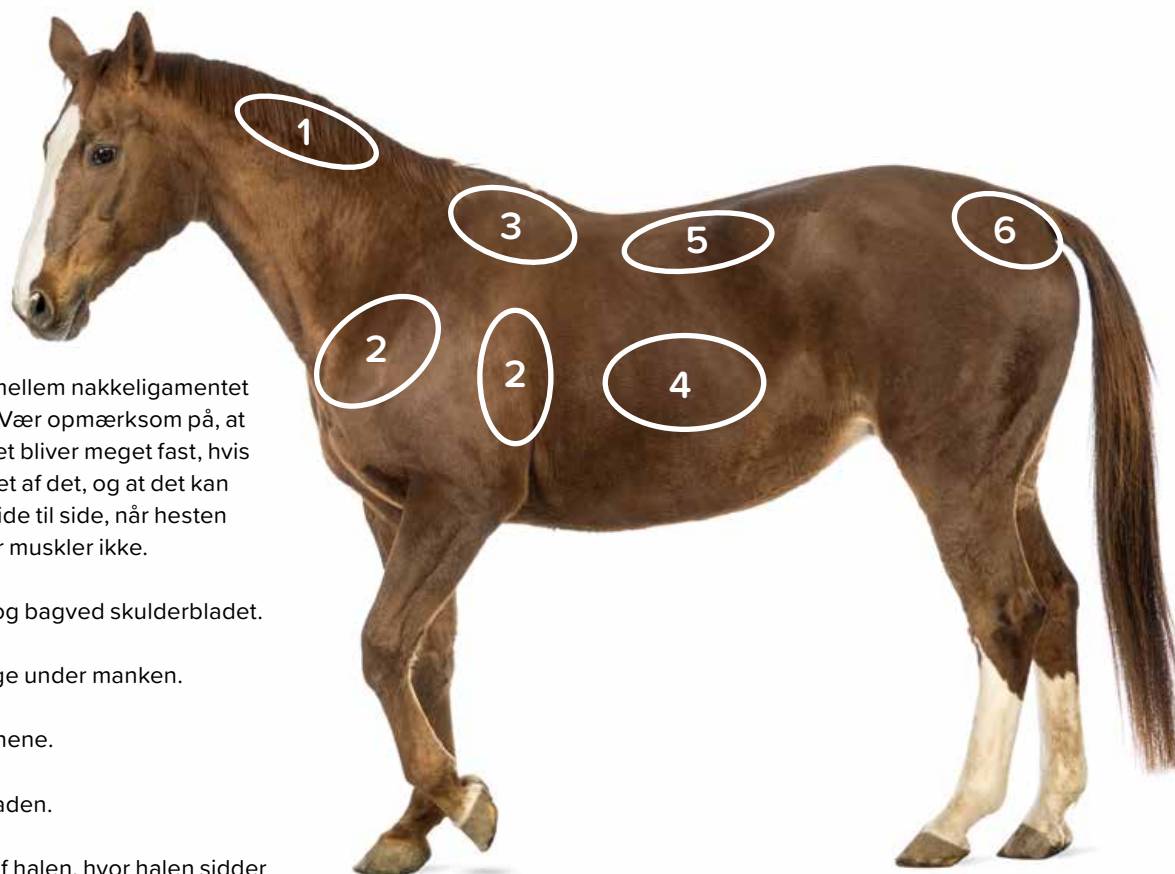
Men den får jo slet ikke noget at æde!?

Husk, at alt der indtages via munden, betragtes som foder. Det gælder græs, hø, wrap, halm, frøgræs, gulerødder, godbidder og tilskudsprodukter. Medmindre indholdet er defineret som luft, er det foder og skal regnes med i hestens foderplan. Selv på den mest nedbidte jordfold er der typisk stadig lidt grønt, og hvis du ikke kan se det, er det fordi, din hest har ædt det.

Hvor lagres fedtet typisk?

Når du skal kigge på din hest, er det rart at vide, hvor den typisk lagrer fedt. Det har nemlig betydning for, hvor du skal kigge og mærke, når du skal huldscore den.

1. På halsen mellem nakkeligamentet og manen. Vær opmærksom på, at fedtet her let bliver meget fast, hvis der er meget af det, og at det kan gynges fra side til side, når hesten går. Det gør muskler ikke.
2. Lige foran og bagved skulderbladet.
3. Området lige under manken.
4. Over ribbenene.
5. Langs ryggraden.
6. Ved basis af halen, hvor halen sidder fast på bagparten.



Hvordan vurderer jeg min hests vægt?

Der er flere muligheder, hvorved du kan få en vægt på hesten:

Metode	Hvordan	Fordele/ulemper
Vægtmålebånd	Hesten måles i omkreds med vægtmålebånd i gjordlejet. Målebåndet placeres lige bag manken og føres så let skråt ned mod hestens albue.	Let at anvende. Brug altid samme målebånd til den samme hest for at undgå afvigelser. Er ikke altid retvisende ved de tungere racer.
Beregnet vægt	Hestens omkreds ved gjordlejet måles (cm). Herefter måles hestens kropslængde. Resultaterne indsættes i denne formel, som så giver et estimat af hestens vægt: $\left(\frac{\text{omkreds} \times \text{omkreds}}{330} \right) \times \text{kropslængde} = x,$ herefter $\frac{x}{2,2} = \text{hestens kropsvægt i kg}$	Kræver oftest to personer til at måle hestens længde, men er mere nøjagtigt end et vægtmålebånd.
Vægt	Hesten placeres på vægten enten hos dyrlægen, derhjemme eller andet sted.	Meget eksakt vægt. God ide at anvende samme vægt til løbende monitorering.

Hesten måles i omkreds med vægtmålebånd i gjordlejet. Målebåndet placeres lige bag manken og føres så let skråt ned mod hestens albue.

*Beregnet kropsvægt: Mål fra forreste punkt på skulderen til sædebenet på rumpen = kropslængde.



Der er desuden flere måder, du kan holde øje med, om din hest taber sig eller tager på:

Metode	Hvordan	Fordele/ulemper
Fotografi	Hesten stilles samme sted med siden til hver gang, der tages et billede. Der tages så løbende billeder over tid, som sammenlignes objektivt.	Det er en noget upræcis metode og kræver øvelse at blive god til. Altid en fordel at mærke på hesten med sine hænder, når huld skal vurderes.
Mål med almindeligt målebånd	Hesten måles i omkreds i cm på det tykkeste sted på halsen, ved gjordlejet og i lysken, med et almindeligt målebånd. Disse mål sammenlignes over tid og kan vise, om den mindskes i omfang eller tager på.	Kræver øvelse at blive god til at måle ensartet og giver ikke en vægt på hesten.

Men vejer hesten så for lidt eller for meget?

Når nu du har vejet din hest, er det rart at vide, om vægten er passende. Det er svært at sige generelt, idet der findes mange forskellige hesteracer, der varierer i høj-

de, muskelmasse, knoglestruktur mv. Vægten alene kan derfor ikke sige, om din hest vejer, hvad den skal. Her skal du se på hestens huldscore.

Vidste du...

...at fedt typisk føles blødt og eftergivende, mens muskler er mere faste i teksturen? Prøv at mærke på din arm. Typisk vil muskulaturen på oversiden af din overarm føles fast, mens eventuelt fedt på undersiden af overarmen vil føles blødt.



Således huldscore du din hest

Huldscore er en god måde at vurdere hesten på, da heste kan lagre fedt forskellige steder på kroppen, hvor det ikke kan måles og vurderes med et målebånd eller en vægt. Du skal arbejde systematisk, når du gennemgår din hest.

- Det er vigtigt at huldscore din hest jævnlige – fx hver 14. dag eller 1 gang om måneden.
- Når du huldscore, skal du mærke på hesten, da en tyk pels let kan skjule både under- og overvægt.
- Der er udviklet flere systemer med point fra 0-5 og 0-9. Metoden, der beskrives her, anvender skalaen fra 0-5. Hesten gives point fra 0-5 for forparten, midterstykket og bagparten. Tallene lægges sam-

men og divideres så med 3, hvorved hestens samlede huldscore opnås. Optimalt bør de fleste heste alt efter race, køn og alder have en samlet huldscore mellem 2½-3.

Kig først på beskrivelserne af de samlede huldscore på skemaet »samlet vurdering af hestens huld« på modstående side. Følg så nedenstående vejledning gående fra forparten til mellemstykket og til sidst bagparten. Du kan også scanne QR-koden og se en video om, hvordan du bedst huldscore hesten.



Mærk langs toppen af halsen på din hest. Er der fedt mellem manen og halsligamentet? Kan området under manen vippes fra side til side eller føles det fast?

Muskler vil typisk føles faste i tekturen, mens fedt er mere blødt. Undtagelsen er hos heste med meget stor fedtophobning (spækkam), hvor vævet også kan føles meget fast eller ligefrem falde til siden.



Mærk på halsen og området foran skulderbladet. Er musklerne veldefinerede, er området fladt, eller er der ophobning af fedt? Før så hånden videre bagud til området lige bag skulderbladet og området lige under manken. Er der ophobning af fedt her?

Giv hesten et samlet point for forparten fra 0-5.



Mærk med flad hånd hen over ribbenene i retning mod bagparten. Kan ribbenene let mærkes uden at trykke? Vurder mængden af fedt ovenpå ribbenene. Mærk herefter på toppen af hestens ryg. Kan du krumme hånden lidt om ryghvirvlerne, føles ryggen helt flad, eller buler den ligefrem opad på hver side af ryghvirvlerne (tagrende)?

Giv hesten et samlet point for mellemstykket fra 0-5.


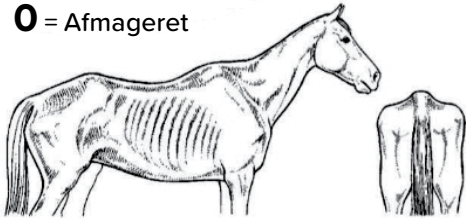

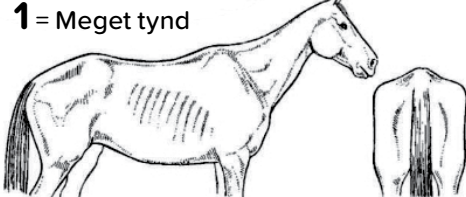

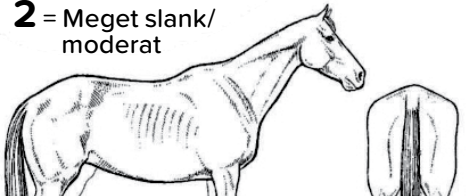

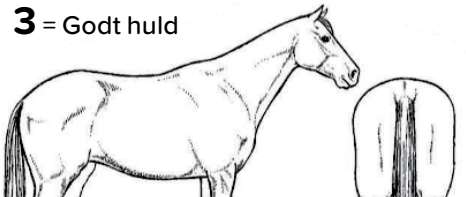

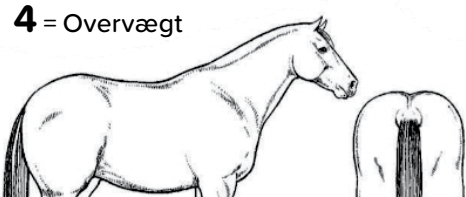

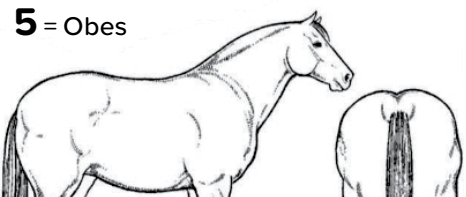


Fra siden af hesten mærkes på hestens hoftehjørner og sædeben. Er de afrundede, fremstående eller svære at erkende? Kig så på hesten bagfra i sikker afstand. Hvilken facon har bagparten? Er den indsunke fra toppen af ryggen og ned mod hofterne, er den let rundet eller helt rund/æbleformet? Er der fedtdepoter ved haleroden? Er der tagrengedannelse langs ryggraden ned mod haleroden?

Giv hesten et samlet point for bagparten fra 0-5.

Slutteligt lægges de tre point (forpart, mellemstykke og bagpart) sammen og divideres så med 3, hvorved du får den samlede huldscore for din hest. Skriv herefter resultatet ind i skemaet sidst i denne folder og gentag proceduren hver 14. dag eller en gang om måneden.

Skema til samlet vurdering af huld

	<p>0 = Afmageret</p> 	<p>Afmagret Du mærker ikke noget fedt overhovedet. Smal gedehals uden fedt. Ribbenene står frem. Knoglernes form kan tydeligt ses. Meget prominent ryg (som tagryg) og bækken. Indsunken bagpart. Hulrum under halen. Stort mellemrum mellem bagbenene.</p>
	<p>1 = Meget tynd</p> 	<p>Meget tynd Kun meget lidt fedt. Knoglernes form kan ses. Ribbenene kan tydeligt ses. Prominent ryggrad (som tagryg), bækken og halebasis. Indsunken bagpart. Hulrum under halen. Mellemrum mellem bagbenene.</p>
	<p>2 = Meget slank/moderat</p> 	<p>Meget slank/moderat Typisk passende for galophest/travhest i træning. Tyndt lag af fedt under huden. Smal hals med tydelig definition af musklerne. Overgangen mellem halsen og skulderen er tydelig. Rygraden kan stadig anes, men er dækket med lidt fedt/muskler. Ribbenene kan akkurat anes. Hofterne kan ses, men er afrundede. Bagparten lidt mere udfyldt.</p>
	<p>3 = Godt huld</p> 	<p>Godt huld Tyndt lag af fedt under huden. Musklerne på halsen ikke tydeligt definerede, men faste. Overgangen fra halsen til skulderen mere flydende. Rygraden kan ikke ses, men mærkes (flad eller kun let kurvet – ingen tagrende). Ribbenene kan ikke ses, men let mærkes uden tryk. Bagparten ser afrundet ud. Hofterne kan stadig anes og mærkes.</p>
	<p>4 = Overvægt</p> 	<p>Overvægtig (fed) Svært at se musklernes definition. Fedtaflejring/spækkam langs nakkeligamentet/halsen. Ikke fast muskulatur/mere svampet fornemmelse. Fedt foran eller bag skulderen. Ribben og bækkenet kan ikke mærkes let. Begyndende tagrende langs rygraden grundet fedt på begge sider af denne. Meget rund bagpart – æbleformet, når man kigger bagfra med begyndende tagrende på bagpartens top. Fedtaflejring ved halebasis.</p>
	<p>5 = Obes</p> 	<p>Obes Firkantet eller oppustet udseende. Musklerne kan ikke ses. Udtalt fedtaflejring/spækkam langs nakkeligamentet/halsen. Fedtaflejring foran/bagved skulderen, der er svært at mærke. Ribbenene kan ikke mærkes. Tagrende langs rygraden grundet fedt på begge sider af denne. Kraftigt æbleformet/udbulende bagpart med tagrende. Bækkenknoglerne kan ikke mærkes. Fedtaflejring ved halebasis. Ingen mellemrum mellem bagbenene, der presser mod hinanden.</p>

Vurdering af hestens samlede huld

Når du kender den samlede huldscore, kan du tjekke, om hesten ligger i den sunde kategori (grøn), eller om den er over- eller undervægtig (henholdsvis gul eller rød).

Vær opmærksom på, at heste med forskelligt udseende godt kan have samme samlede huldscore. Man kan sagtens se heste, som er tynde over bryst og ribben (midterstykket), men som lagrer fedt på bagparten og på halsen. Selvom disse heste samlet set kan være normale i huld, bør de afvigende fedtdepoter alligevel resultere i, at du som ejer er ekstra opmærksom. Fedtdepoter langs halsen kan fx. føre til øget risiko for forfængelighed og stofskiftesygdommen equine metabolic syndrome (EMS).

Det er klart at foretrække, at hesten har fedtet jævnt fordelt over kroppen. Abnorme fedtdepoter hos en el-

lers normalvægtig hest kan medføre, at der skal tages forholdsregler i relation til græsning, fodring og management. Dette bør du afklare med din dyrlæge. Er din hest i gul kategori, skal alarmklokkerne begynde at ringe, og er den i den røde, bør du omgående sætte ind og få lagt en plan i samråd med din dyrlæge for, hvordan den bedst slankes.

Husk dog, at vægttab er en gradvis proces, og at en for hurtig øgning i motionsmængde og type kan medføre skader. Foderændringer bør altid foretages gradvist over tid (minimum 14 dage), og du skal især passe på med at sulte-slanke meget overvægtige heste (især de nøjsomme typer), da det kan føre til tilstanden hyperlipæmi (for meget fedt i blodbanen), der kan føre til alvorlig sygdom og i værste fald døden for hesten.

Hvad gør jeg, hvis min hest er overvægtig?

Du er allerede godt på vej. Du har nemlig indset, at den har et problem. Du er ikke alene, og der er mange steder, du kan søge hjælp. Gennemgå alt, hvad din hest indtager af føde (inklusive krybbefoder, grovfoder, græs, tilskud og godbidder mv.) og vej det, hvis du er i tvivl om mængden.

Er der udarbejdet en grovfoderanalyse, kan du her se, hvor meget energi grovfoderet indeholder, andelen af tørstof, træstof, protein og sukker. Nogle viser også indholdet af mineraler. Kig på indholdsbeskrivelserne på resten af foderet og de tilskud, du giver. Vurder herefter, hvor hårdt din hest arbejder.

Langt de fleste heste udfører ikke hårdt eller moderat arbejde og kan derfor fint fodres til vedligehold eller let arbejde. Undtagelsen herfra kan være heste med særlige behov som fx drægtighed eller andre særlige udfordringer relateret til alder mv.

Husk også at notere, om hesten går på græs og kvaliteten/mængden af græsset. Sammenholdt med hestens race og alder kan en passende foderplan beregnes, og du kan se, om den fodres korrekt. Du kan eventuelt søge hjælp hos din dyrlæge eller hos en foderkonsulent til dette.

Når hesten skal slanke sig, er der groft set fire forhold, du kan ændre på:

1. Du kan ændre i mængden af græs, den indtager
2. Du kan ændre i alt det andet foder, den indtager
3. Du kan øge mængden af motion
4. Du kan forsøge at udnytte hestens egen metabolisme.

Hvilken metode, der passer til netop din hest og dig, er individuel, men det gælder om at vælge den eller de metoder, der fungerer for netop jer. Husk, at hesten er fuldstændig afhængig af dig og den indsats, du lægger for dagen. Det er i sidste ende op til dig, om rejsen mod vægttab og en fornuftig vægt og huld skal blive en succes eller en fiasko.

Nedsæt mængden af græs

- Brug sribegræsning eller lav vandrefolde til at begrænse hestens indtag af græs og for at opmuntre den til at bevæge sig på folden. Studier har vist, at det er sundere at lade hesten gå konstant på områder med sparsomt græs end at lade den gå med mundkurv og så lukke den ud på godt græs kun et par timer om dagen. En hest kan på fire timer æde, hvad der svarer til 24 timers græsning, hvis der er græs nok!
- Lad hesten gå på en fold med heste, der har lignende behov som din hest, så mængden af græs passer. Det kan være svært at tabe sig, hvis der fx tilskudsfordres med grovfoder ad libitum på folden, fordi andre skal tage på i vægt.
- Øg antallet af heste, der benytter folden, så græsset holdes nede naturligt.
- Lav eventuelt samgræsning med kvæg eller får.
- Brug eventuelt en mundkurv, når hesten går på græs. Der findes forskellige typer. Hesten bør ikke gå med mundkurv hele døgnet, og det er vigtigt, at



den kan drikke uden problemer. Der skal være perioder i løbet af døgnet, hvor den kan æde grovfoder og socialisere uden mundkurven på.

Ændringer i alt det andet foder

- Sørg for, at hesten ikke overfodres. Mange heste fodres som om, de udfører moderat arbejde, mens de i virkeligheden kun motioneres let eller kunne nøjes med fodring til vedligehold.
- Vej hestens krybbefoder og sørg for, at foderskovlen passer nøjagtig til den mængde foder, hesten skal have. Det er let at komme til at give $\frac{3}{4}$ skovlfuld i stedet for en $\frac{1}{2}$ skovlfuld.
- Få lagt en individuel foderplan og ret den løbende til i takt med, at hesten slanker sig.
- Vej hestens grovfoder og brug gerne grovfoder med analyse, så du kan se, hvor mange foderenheder, der er per kg. Erstat eventuelt en del af hestens hø eller wrap med halm.
- Læg eventuelt dit grovfoder i et vandbad (fx i et hønet) for at trække sukkerstoffer ud, inden du giver det til hesten. Effekten af dette kan variere, og det er vigtigt, at det ikke ligger for længe, da det kan medføre opvækst af bakterier og dårlig smag.
- Tænk over, hvilke tilskud du giver din hest. Er de nødvendige? Virker de overhovedet? Hvad står der i indholdsfortegnelsen? Hvis de er nødvendige, er der så en måde, de kan gives, hvor de tilfører hesten færre kalorier? Visse vitaminer og mineraler kan fx gives som bolsjer i stedet for pulver i foderet.
- Nedsæt det tempo, hesten kan indtage grovfoderet i,

så du undgår lange perioder, hvor hesten ikke har noget at æde. Brug fx slowfeeder-net eller hønet med små huller. Herved kan hastigheden, hvormed foderet indtages, forlænges betragteligt. Med en mundkurv kan mængden, der indtages for nogle formindskes med op til 50 %. Du kan også anvende høbolde og lignende redskaber til at forlænge indtaget. Disse kan samtidig opmuntre hesten til at bevæge sig rundt.

Øg mængden af motion

- Er din hest ellers sund og rask, kan du øge mængden eller intensiteten af den motion, den laver. Tag dog hensyn til din hest. En inaktiv hest kan ikke løbe maraton fra den ene dag til den anden uden at få skader. Rådfør dig med din dyrlæge ved særlige hensyn.
- Prøv at sætte dig et mål for, hvad du gerne vil opnå og lav så en træningsplan. Er du i tvivl om planen, bør du rådføre dig med din dyrlæge. Noter løbende, hvor du er i planen. Husk, at de fleste kalorier forbrændes ved arbejde i trav eller galop, men at lidt arbejde er bedre end slet intet arbejde. I dag findes der pulsmålere og diverse apps, der kan tracke din træning og jeres fremskridt.
- Har du svært ved at få tid til at motionere hesten selv, kan du få hjælp fx i form af en part, en professionel træner eller gode venner.
- Kan hesten ikke rides, kan en tur i longe, en tur som håndhest, kørsel for vogn eller agilityøvelser fra jorden også være en mulighed.
- Har du adgang til skridtbånd, vandbånd eller lignende, kan det måske også være en mulighed, du kan overveje.



Udnyt hestens egen metabolisme

- Lad hesten bruge kalorier på at holde varmen selv. Dækkener er fantastiske, men husk, at heste fra naturens side har et fint vandafvisende hårlag til at beskytte dem mod vind og vejr. Der kan forbrændes flere kalorier på at holde varmen ved at give den et tyndere dækken på eller alternativt lade den stå uden dækken. Tag dog altid hensyn til hestens generelle tilstand, alder og modstandskraft. Nogle heste kan også klippes helt eller delvist. Det er dog ikke sundt for heste at fryse, og der skal altid være mulighed for at søge læ og ly, hvis de skal opholde sig udendørs i længere tid.
- Lad hesten tabe sig lidt over vinteren. Det er en naturlig proces, og den vil typisk tage vægt på igen, når foråret og sommeren kommer.
- Få hesten til at bevæge sig på folden. Fordel fx grovfoderet op i mange mindre portioner og fordel dem rundt på folden. Anvend fx en høbald eller anden form for aktivitetsredskaber. På den måde er hesten nødt til at bevæge sig rundt, og den bliver samtidig aktiveret.

Lidt ekstra tips

- Brug dine venner og veninder og lav en slankeaftale for jeres heste. Når I er to, kan I udveksle erfaringer, støtte hinanden, træne sammen, lave sjove tiltag sammen og ikke mindst hjælpes ad med at veje og huldscore jeres heste. Undersøgelser har vist, at det kan øge jeres succesrate med op til 45 % at gøre det sammen med en ven.
- Tænk over, om din hest står det rigtige sted? Hvis ikke stedet har de muligheder, du og din hest har behov for, når det gælder fodring, motion og fold, kan det være, du er nødt til at flytte hesten, også selvom stedet ellers er hyggeligt og menneskerne søde.
- Tal med din dyrlæge, hvis din hest er overvægtig. Sammen kan I lægge en plan for passende træning, fodring og management og på den måde undgå skader og potentielle følgesygdomme til overvægten. Hvis der er behov for undersøgelser af hestens stofskifte eller lignende, kan din dyrlæge ligeledes rådgive dig i forhold til, hvad der giver mening for netop din hest.

Skema til at notere vægten løbende

Hestens navn:

Dato	Huld score			Gennemsnit	Vægt (kg)
	Hals/skulder	Mellemstykket/ryg	Bagpart		
01/01-23	3	2½	3	2,83	450