

De Vallei

1 / 54





Copyright © 2026 door drs. Linda Sommers, Happy Cat Life

Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan Happy Cat Life. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker. Maker is zich volledig bewust van haar taak een zo betrouwbaar mogelijk werkboek te verzorgen. Niettemin kan zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.



Welkom bij De Bron

Welkom bij Module 1.

In deze module leg je de basis voor gezond gewichtsmanagement bij je kat. Dus we gaan niet direct kijken naar minder voer en meer beweging, dat komt later, maar we gaan vooral kijken naar het overgewicht van de kat. Waar overgewicht vandaan kan komen en wat er in het lichaam gebeurt.

Als je dat begrijpt, wordt het straks makkelijker om keuzes te maken die passen bij jouw kat en jouw leven thuis.

Zie Module 1 als een routekaart. En iedere kat heeft een eigen routekaart, omdat er andere factoren kunnen spelen die voor jouw kat hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van overgewicht.

In het werkboek kom je vragen en opdrachten tegen die je helpen om de informatie meteen te koppelen aan jouw kat.

Pak de paklijst van het Basiskamp erbij (die vind je ook op de volgende pagina van dit werkboek), dan gaan we van start.

Paklijst

Notitieboekje

Pak een notitieboekje erbij.

Een notitieboekje om aantekeningen in te maken tijdens de modules, gedachten te noteren, berekeningen in op te schrijven, dingen op te schrijven die je wilt onthouden en eventuele vragen die je wilt stellen.

Weegschaal voor de kat

Je hebt een weegschaal nodig om je kat te kunnen wegen. Dit kan een kinderweegschaal zijn, een gewone personenweegschaal werkt ook prima: weeg jezelf, dan met de kat erbij, en trek je eigen gewicht eraf.

Keukenweegschaal

En een keukenweegschaal om maaltijden af te wegen. Digitaal, nauwkeurig tot op een gram.

Verpakkingen van het voer

Verzamel de verpakkingen van alles wat je kat eet: natvoer, brokken, snacks, supplementen. Alles.

Foto's van je kat

Maak alvast een foto van je kat van opzij en van bovenaf.

Dit is je startfoto. Bij het Uitzichtpunt gaan we allemaal deze foto maken, maar als je dat nu alvast wilt doen, is dat natuurlijk helemaal prima.

Linda & Olivier



Maak kennis met je reisleiders.

Mijn naam is Linda Sommers. Ik ben arts en ik heb daarnaast mijn bedrijf Happy Cat Life, vanuit waar ik werk als gecertificeerd therapeutische voedingsdeskundige en gediplomeerd gedragstherapeut, voor katten.

Mijn focus ligt op voeding en gedrag, en dan met name op uitdagingen waarbij beide een rol spelen. In mijn werk kijk ik nooit alleen naar het voer in de bak. Ik kijk naar de kat in z'n geheel, dus naar gezondheid, behoeften en emoties van de kat, naar de omgeving thuis en naar hoe gedrag en lichamelijk welzijn elkaar beïnvloeden. Dat is ook precies de manier waarop deze cursus is opgebouwd. Niet vanuit één trucje, maar vanuit het complete plaatje.

En dan Olivier, mijn mede-reisleider in deze cursus. Hij heeft zelf ervaring met overgewicht en dat maakt zijn verhaal zo herkenbaar voor veel eigenaren. Bij hem is het overgewicht ontstaan door een combinatie van verschillende factoren, zowel factoren van Olivier zelf en ook factoren waar ik invloed op heb. Met De Vallei gaan wij jou helpen het overgewicht bij de kat stap voor stap te begrijpen en aan te pakken.

The background is a detailed painting of a natural scene. On the left, a waterfall cascades over dark, mossy rocks. The water flows into a river that runs horizontally across the middle of the image. The riverbank is composed of large, light-colored rocks, some of which are covered in green moss. In the foreground, a damselfly with translucent wings and a yellow and black striped abdomen is shown in flight. The overall lighting is soft, suggesting a calm, natural environment.

De Bron

OVERZICHT DELEN EN LESSEN

De kat

2 lessen

Overgewicht uitgelegd

5 lessen

Risicofactoren

3 lessen

DEEL EEN

De kat

“If cats could write history, their history would be
mostly about cats.”

— Eugen Weber

De kat als diersoort

In deze les gaat het over de kat zelf.

De kat is niet gemaakt voor een leven waarin eten het meest interessante moment van de dag is. Hij is gemaakt voor een leven waarin jagen, zoeken, ontdekken, bewegen, rusten en veiligheid elkaar afwisselen. Dat zie je terug in gewicht, maar ook in gedrag en welzijn.

Dagritme

Veel mensen denken dat katten nachtdieren zijn, maar katten passen beter bij het beeld van schemerdieren. Ze zijn van nature het meest actief rond zonsopgang en zonsondergang. Een groot deel van de dag rusten ze, met korte periodes van activiteit.

Daarnaast besteden katten tijd aan zelfverzorging, rondkijken, kleine verplaatsingen en alles wat te maken heeft met voedsel zoeken, zoals jagen, foerageren en verkennen.

In Module 2 gaan we dit dagritme uitgebreider bekijken, zodat je inzicht krijgt in wat jouw kat de hele dag doet.



Oorsprong en jachtgedrag

De huiskat stamt af van de Afrikaanse wilde kat (*Felis sylvestris lybica*). Dat betekent dat de huiskat, ook al leeft hij bij ons binnen, nog veel eigenschappen meedraagt van een kleine, gespecialiseerde jager.

Jachtgedrag is sterk intern gemotiveerd gedrag. Een kat heeft van binnenuit behoefte om te zoeken, te besluipen, te sprinten, te grijpen en te 'vangen'. Belangrijk om te weten is dat dit gedrag niet alleen gekoppeld is aan honger. Een volle voerbak vervangt jagen en zoeken dus niet automatisch.

*Felis
sylvestris catus*



*Felis
sylvestris lybica*



Wat en hoe katten van nature eten

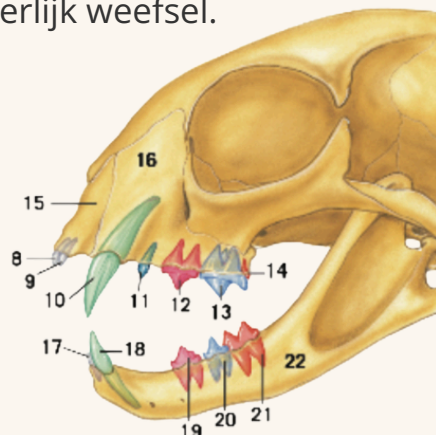
In het wild bestaat het dieet van de kat uit kleine dieren, zoals muizen, ratten, jonge konijnen, vogels en soms reptielen of insecten.

Een muis levert ongeveer dertig kilocalorieën. Door die kleine porties is het logisch dat katten meerdere kleine eetmomenten verspreid over de dag hebben. Dat past bij hun natuurlijke patroon van herhaald jagen op kleine prooidieren.

Katten zijn obligate carnivoren, strikte vleeseters.

Dat zie je terug in hun anatomie en spijsvertering.

- Gebit en kaak: het gebit is ontworpen voor vlees. Hun tanden en kiezen zijn gespecialiseerd in het scheuren en knippen van prooidieren, niet in vermalen. De kaak beweegt minder zijwaarts dan bij omnivoren.
- Speeksel: in het speeksel van katten ontbreekt amylase, een enzym dat bij veel dieren helpt bij de vroege vertering van zetmeel.
- Maag en darmen: katten hebben een relatief kleine maagcapaciteit, wat past bij kleine, frequente maaltijden. Het darmkanaal is korter dan dat van alleseters (omnivoren) en planteneters (herbivoren). Dat past bij voedsel dat makkelijker verteerbaar is, zoals dierlijk weefsel.

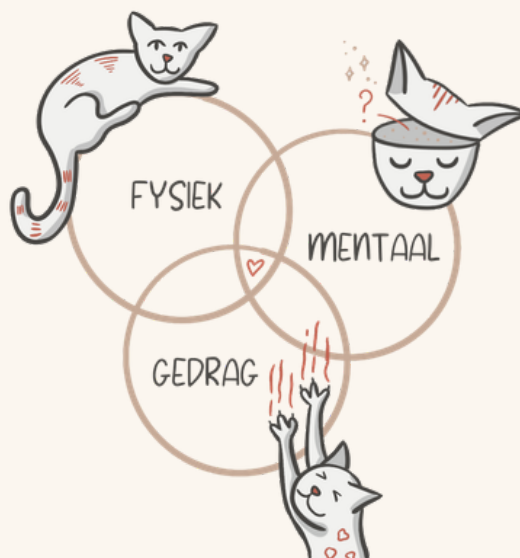


Welzijnsbehoeften in drie domeinen

In deze cursus kijken we, naast voeding, ook naar het welzijn van de kat.

Het welzijn kun je verdelen in drie domeinen:

- Lichamelijke welzijnsbehoeften: basisbehoeften zoals vers water, goede voeding, een comfortabele slaap- en rustplek, warmte en het voorkomen of behandelen van pijn en ziekte.
- Mentale welzijnsbehoeften: behoefte aan veiligheid, voorspelbaarheid en controle. Een kat moet kunnen kiezen waar hij ligt, waar hij zich terugtrekt, hoe hij door het huis beweegt en wanneer hij contact maakt.
- Gedragmatige welzijnsbehoeften: de mogelijkheid om natuurlijk gedrag te uiten, zoals jagen en foerageren, exploreren, klimmen, krabben, territoriumgedrag, verzorging, rusten op veilige plekken en afstand kunnen nemen.



In een huiscontext betekent dit dat een kat die weinig kansen krijgt om jachtgedrag te uiten, niet automatisch "tevreden" is omdat de voerbak vol staat. De voerbak vervangt de jacht niet.

Reflectievragen

Als je dit betreft op jouw kat, kun je deze vragen beantwoorden:

Hoe ziet het dagritme van jouw kat eruit?

Wanneer rust hij en wanneer beweegt hij?

Wat doet hij tussen de eetmomenten door?

Is eten vooral praktisch of ook een belangrijk moment van de dag?

Zijn er voldoende plekken om te klimmen, te kijken, te krabben en zich terug te trekken?

Hoe ervaart jouw kat de omgeving, in termen van voorspelbaarheid en controle?

De natuurlijke voedingsbehoefte

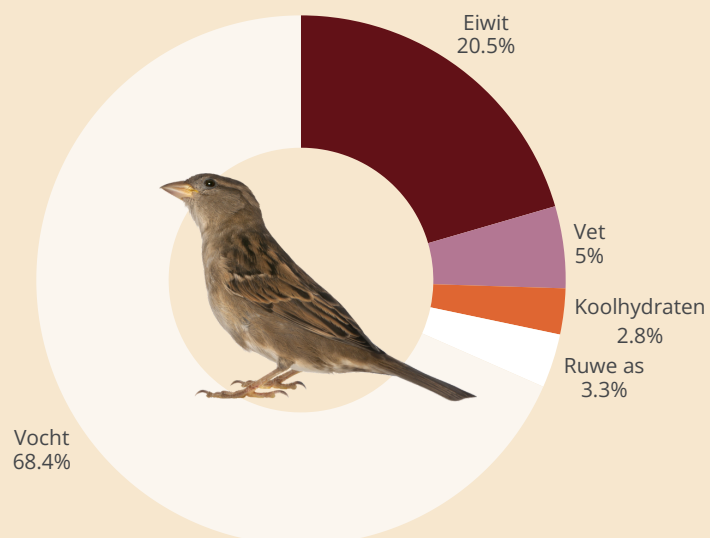
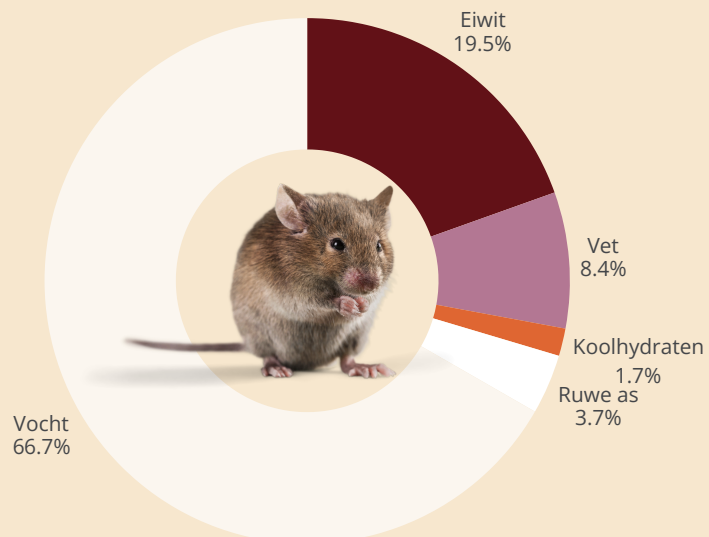
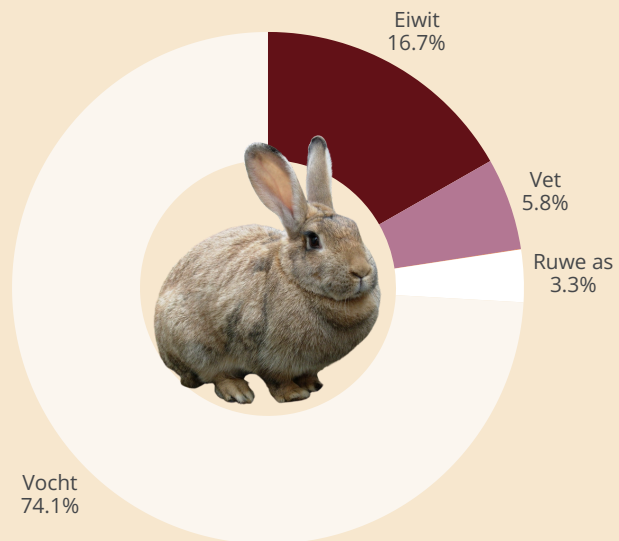
Voor de natuurlijke voedingsbehoefte van de kat gebruik ik het natuurlijke voedingspatroon, het wildprooi dieet, als referentiepunt. Niet omdat jouw kat letterlijk prooien of rauwe voeding moet eten, maar omdat het ons helpt begrijpen welke voedingskundige verhoudingen passend zijn voor een kat. Het wildprooi dieet laat zien hoe een kat in de natuur energie, eiwitten, vetten, micronutriënten en vocht binnenkrijgt. De kat is een strikte carnivoor. Dat betekent dat hij afhankelijk is van dierlijk weefsel om gezond te blijven. Sommige voedingsstoffen moet hij via voeding binnenkrijgen, omdat hij ze niet, of nauwelijks, zelf kan aanmaken. Voorbeelden zijn taurine, arginine en arachidonzuur.

Hoe ziet het natuurlijke voedingspatroon eruit

Als een kat in het wild jaagt, eet hij vooral kleine dieren zoals knaagdieren, konijnen en vogels. Dat zijn prooien die grotendeels bestaan uit dierlijk weefsel. In tegenstelling tot hoe wij vaak naar “vlees” kijken, is een prooidier geen losse filet. Het is een compleet pakket met verschillende weefsels, spieren, organen, botjes en bindweefsel en die combinatie zorgt voor balans in voedingsstoffen.

In een studie is in kaart gebracht wat verwilderde katten daadwerkelijk eten. Het beeld dat daaruit komt is dat de prooidieren veel vocht en eiwitten bevatten, gematigd zijn in vet en maar een heel klein beetje koolhydraten bevatten.

Dat is een logisch vertrekpunt als we voeding kiezen die past bij de kat.



Waarom eiwit zo'n grote rol speelt

Katten hebben een hoge eiwitbehoefte en dat gaat verder dan alleen "eiwit als bouwstof". Hun stofwisseling is zo ingericht dat ze aminozuren, de bouwstenen van eiwit, ook gebruiken als energiebron. Deze eiwitstofwisseling kan niet zomaar terugschakelen als een kat minder eiwitten binnenkrijgt, het gaat gewoon door. Dat betekent dat een kat sneller in de problemen komt bij structureel te weinig eiwit, ook als hij verder genoeg eet. Daarom zijn dierlijke eiwitten zo belangrijk in het voer van de kat.

Vet als energie en als drager van belangrijke stoffen

Naast eiwitten zijn vetten belangrijk in het voer van de kat. Vet is een energiebron, en het is nodig voor de opname van vetoplosbare vitaminen en voor essentiële vetzuren.

Koolhydraten zijn niet "verboden", maar biologisch niet het hoofdonderdeel

Katten hebben geen voedingskundige noodzaak voor koolhydraten. Ze hebben wel energie nodig, maar zolang ze voldoende eiwitten en vet binnenkrijgen, kan het lichaam zelf glucose aanmaken uit aminozuren. Dat hoeft dus niet via koolhydraten in het voer.

Daarnaast zijn de spijsverteringsenzymen van katten niet ingericht op grote hoeveelheden koolhydraten.

Ze missen amylase in het speeksel en ook in de alveesklier en de darm is de capaciteit om koolhydraten te verteren beperkter dan bij honden of mensen.

Dat betekent niet dat een kat nooit koolhydraten kan verteren, maar het verklaart wel waarom een dieet dat structureel hoog in koolhydraten is minder goed aansluit bij zijn fysiologie.

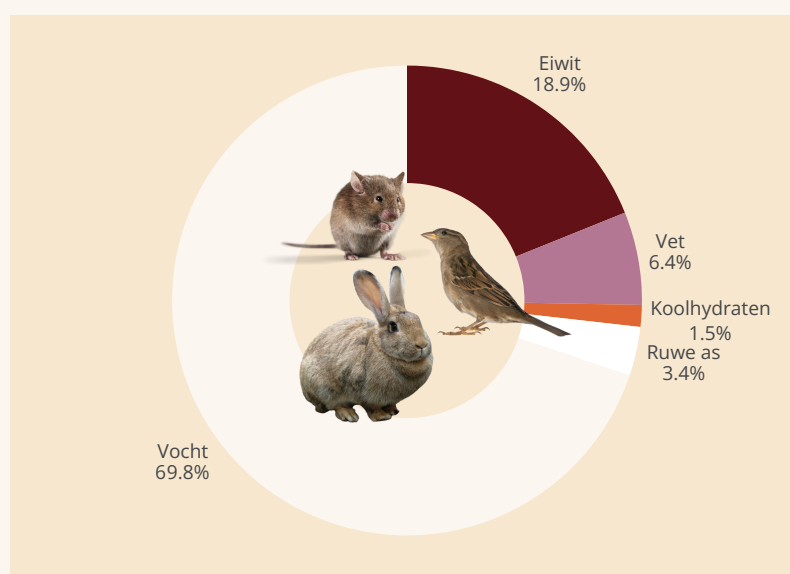
Vocht is een essentieel, vaak onderschat deel van de natuurlijke voedingsbehoefte

Een van de meest praktische inzichten uit het wildprooi dieet is het vochtgehalte. Prooidieren bestaan voor een groot deel uit water, vaak rond de 60 tot 70%. Verwilderde katten krijgen dus een groot deel van hun vocht binnen via eten.

Katten hebben een relatief zwakke dorstprikkel en kunnen hun urine sterk concentreren. Ze zijn evolutionair aangepast aan een leven waarin vocht in de voeding zit. Dat betekent dat sommige katten op een droogvoer-dieet structureel minder vocht binnenkrijgen dan optimaal is, zeker als ze weinig extra drinken.

Het wildprooi dieet als kompas

Het wildprooi dieet is een biologisch kompas en helpt begrijpen welke kenmerken van dat natuurlijke dieet richting geven voor wat in het voerbakje van onze huiskatten komt, namelijk voer met veel dierlijk eiwit, gematigd in vet, nauwelijks koolhydraten en een hoog vochtgehalte.



Ruimte voor aantekeningen

[illegible]

[illegible]

DEEL TWEE

Overgewicht uitgelegd

“Even overweight cats instinctively know the cardinal rule: when fat, arrange yourself in slim poses.”

— John Weitz

Het probleem: overgewicht

Steeds meer katten hebben overgewicht.

Overgewicht en obesitas zijn de afgelopen decennia een van de meest voorkomende gezondheidsproblemen geworden bij huiskatten.

Hoe vaak het precies voorkomt, hangt sterk af van hoe je meet en wie er meet.

Wanneer een dierenarts een kat beoordeelt met een gestandaardiseerde beoordelingsschaal, de Body Condition Score (BCS), worden er meer katten als te zwaar ingeschaald dan wanneer eigenaren hun eigen kat beoordelen.

In een Zweedse studie werd overgewicht vaker vastgesteld wanneer een dierenarts de kat beoordeelde (ongeveer 45%) dan wanneer eigenaren hun eigen kat inschatten (ongeveer 22%).

Ook cijfers over hoeveel katten overgewicht hebben, lopen sterk uiteen en kan oplopen tot 63%, afhankelijk van de populatie en de meetmethode.



Overgewicht en obesitas

De woorden overgewicht en obesitas worden vaak door elkaar gebruikt, maar er zit wel verschil tussen.

Het helpt om heldere definities te hebben, zodat je beter kunt inschatten waar jouw kat nu staat en wat er later nodig is in het plan.

Wat is overgewicht

Overgewicht betekent dat een kat meer vetmassa heeft dan gezond is, maar nog niet in de zwaarste categorie valt. Een richtlijn die je in de literatuur veel tegenkomt is dat een kat met overgewicht ongeveer 10 tot 19% boven zijn ideale lichaamsgewicht zit.

Overgewicht = Body Condition Score (BCS) 6-7/9.

Wat is obesitas

Obesitas is een stap verder. Dan is er sprake van een serieuze overmaat aan vetweefsel. Een veelgebruikte definitie is dat een kat 20% of meer boven het ideale gewicht zit.

Dat verschil is belangrijk, omdat obesitas meestal een situatie is waarin in het lichaam steeds duidelijkere veranderingen optreden.

Obesitas = BCS 8-9/9.

Wat gebeurt er in het lichaam bij overgewicht

Overgewicht betekent niet alleen een hoger getal op de weegschaal. Het betekent vooral extra vetmassa. Die extra vetmassa heeft invloed op meerdere processen in het lichaam.

Van energie-overschot naar extra vetmassa

Wanneer een kat langere tijd meer energie binnenkrijgt dan hij verbruikt, slaat het lichaam het overschot op. Dat gebeurt vooral in vetcellen. Die vetcellen worden groter. Bij langdurig overschot blijft die opslag doorgaan. De vetmassa wordt dan een steeds groter onderdeel van het lichaam.

Vetweefsel is meer dan opslag

Vetweefsel is niet alleen een voorraadkast van energie. Het is actief weefsel met onder andere bloedvaten en verschillende typen cellen die met elkaar communiceren. Vetweefsel maakt ook signaalstoffen aan. Die stoffen worden afgegeven aan de bloedbaan. Deze signalen kunnen invloed hebben op honger en verzadiging, stofwisseling en ontstekingsactiviteit. Daarom wordt vetweefsel gezien als een endocrien orgaan.



Leptine en verzadiging

Een van de bekendste signalen die vetweefsel produceert is leptine. Leptine wordt vaak het verzadigingshormoon genoemd. Het wordt in vetcellen gemaakt en geeft aan de hersenen door dat er voldoende vetreserves en energie aanwezig zijn. Dit signaal helpt normaal gesproken om de eetlust te remmen. Bij overgewicht en obesitas werkt dit mechanisme minder goed. Het lichaam kan minder gevoelig worden voor leptine, ook wel leptineresistentie genoemd. De hoeveelheid leptine is dan vaak hoog, maar de boodschap komt minder goed aan in de hersenen. Daardoor wordt het signaal dat er genoeg energie is minder goed doorgegeven. Dit kan bijdragen aan een aanhoudend hongergevoel en aan verstoring van processen die betrokken zijn bij vetverbranding.

Adiponectine en insulinegevoeligheid

Een ander belangrijk signaal vanuit vetweefsel is adiponectine. Adiponectine is een hormoon, ook wel adipokine genoemd. Het wordt vrijwel uitsluitend door vetcellen gemaakt. Het heeft invloed op de stofwisseling en in het behoud van een gezond lichaamsgewicht. Het staat bekend om de positieve effecten, zoals de ontstekingsremmende eigenschappen. Het kan de insulinegevoeligheid ondersteunen en processen stimuleren die betrokken zijn bij vetverbranding. Bij obesitas wordt een verstoorde werking en een verminderde productie van adiponectine gezien. In tegenstelling tot veel andere stoffen uit vetweefsel daalt de concentratie adiponectine in het bloed juist wanneer de vetmassa toeneemt. Dat past bij het bredere beeld dat de stofwisseling bij obesitas kan veranderen.

Laaggradige ontstekingsactiviteit

Obesitas wordt ook gekoppeld aan laaggradige ontstekingsactiviteit. Bij katten zijn studies naar ontstekingsmarkers niet altijd eenduidig. In overzichtsartikelen wordt dit concept wel gebruikt als mogelijke verklaring voor een chronische belasting van het lichaam.

Insulineresistentie

Een van de meest relevante metabole veranderingen bij katten met overgewicht en obesitas is de insulineresistentie. Insuline is het hormoon dat helpt om glucose uit het bloed te halen en in de cellen te krijgen, zodat de cellen deze energie kan verbruiken. In onderzoeken van de obese kat wordt beschreven dat obesitas sterk samenhangt met een afname van insulinegevoeligheid.

Insulineresistentie ontstaat niet door één oorzaak. Het gaat om een combinatie van processen die elkaar kunnen versterken. Bij toenemende vetmassa verandert het profiel van signaalstoffen vanuit vetweefsel. Tegelijk neemt de hoeveelheid vrije vetzuren en vetachtige tussenproducten toe. Die kunnen zich ophopen in weefsels zoals lever en spier. Dat kan insulinesignalering verstoren. Laaggradige ontstekingsactiviteit kan deze metabole belasting verder vergroten.



Ruimte voor aantekeningen

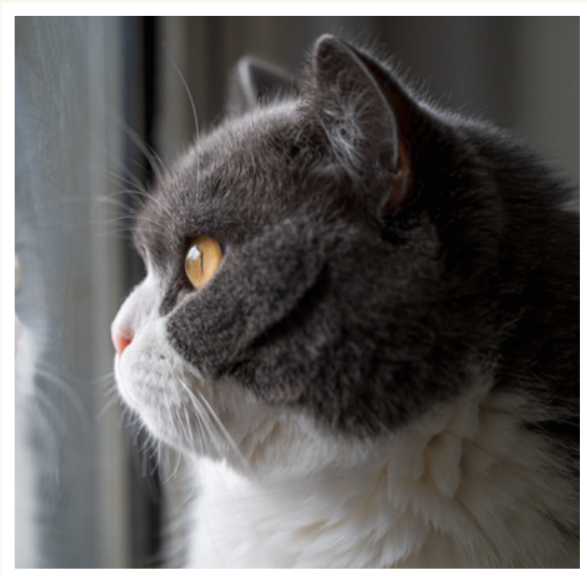
[illegible]

Risico van overgewicht en obesitas voor de gezondheid

Overgewicht en obesitas zorgen niet alleen voor meer vetweefsel. Ze kunnen ook invloed hebben op hoe het lichaam functioneert en op hoe comfortabel een kat zich voelt in het dagelijks leven.

De gevolgen die ik hieronder bespreek gaan steeds over een verhoogde kans. Niet elke kat ontwikkelt deze problemen, en ook bevat deze lijst niet alle gevolgen.

In onderzoek en in de praktijk zien we wel duidelijke patronen. Hoe langer een kat in een te hoge lichaamsconditie zit, hoe groter de kans op bijkomende klachten en aandoeningen.



Suikerziekte, diabetes

Obesitas verlaagt de gevoeligheid voor insuline. Daardoor kan de regulatie van de bloedsuiker verstoord raken. Uit onderzoek komt naar voren dat katten met obesitas ongeveer twee tot vier keer vaker diabetes ontwikkelen dan katten met een ideale lichaamsconditie.

Diabetes kan leiden tot klachten zoals meer drinken en plassen, vermageren ondanks eetlust, minder energie en verlies van spiermassa. Bij katten zie je ook regelmatig aantasting van de zenuwen in de pootjes. Dat kan zich uiten in minder kracht en een andere manier van lopen.

Een ontregelde bloedsuiker kan daarnaast invloed hebben op de weerstand en de kans op infecties verhogen.

Gewrichtsaandoeningen en artrose

Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor gewrichtsaandoeningen bij katten. Door het extra gewicht worden de gewrichten mechanisch overbelast. Dat kan bijdragen aan slijtage en ontstekingen.

Huid en vacht, en de praktische gevolgen van minder goed kunnen wassen

Door een grotere buikomvang of minder soepel bewegen kan wassen lastiger worden. Dat zie je vooral op de rug, bij de staartbasis en rond de achterpoten. Dit leidt tot een verminderde hygiëne, wat resulteert in huidproblemen, een ongezonde vacht en gedragsproblemen.

Urinewegproblemen

Overgewicht wordt in studies genoemd als factor die samenhangt met urinewegproblemen. Hier spelen vaak meerdere risicofactoren tegelijk zoals activiteit, stress, vochtinname en voeding.

- Overgewicht bij katten verhoogt het risico op nierproblemen (zoals chronisch nierfalen) aanzienlijk, mede door een verhoogde kans op diabetes en hoge bloeddruk.
- Overgewicht is een grote risicofactor voor blaasgruis bij katten, vaak in combinatie met te weinig beweging en onvoldoende drinken. Het overtollige gewicht verhoogt de kans op blaasontsteking en struvietkristallen, waarbij met name katers risico lopen op een verstopping.

Verminderde weerstand en herstel

Overgewicht kan samenhangen met veranderingen in weerstand en met een hogere gevoeligheid voor infecties. Vetweefsel produceert signaalstoffen die betrokken kunnen zijn bij ontstekingsactiviteit. Daardoor kan het lichaam chronisch extra belast worden. Je ziet dit niet bij elke kat op dezelfde manier. In de praktijk past dit wel bij het beeld dat overgewicht herstel soms trager kan maken.

Levensverwachting en het aantal gezonde jaren

Overgewicht en obesitas hangen samen met een kortere levensverwachting en minder jaren gezonde jaren. Dit ontstaat vaak door een optelsom van een hoger risico op aandoeningen zoals diabetes en mobiliteitsproblemen, meer complicaties bij andere gezondheidsproblemen en minder fysieke veerkracht naarmate een kat ouder wordt.

Mentale impact van overgewicht

Overgewicht heeft niet alleen lichamelijke gevolgen. Het kan ook het mentale welzijn van de kat beïnvloeden. Katten hebben een sterke behoefte aan controle, voorspelbaarheid en het kunnen uitvoeren van natuurlijk gedrag.

Extra gewicht kan dat moeilijker maken.
Bewegen kost meer moeite.
Springen gaat minder soepel.
Actieve momenten duren vaak korter.

Daardoor kan een kat minder initiatief nemen om te spelen of te exploreren en meer tijd doorbrengen met slapen en rusten. Dat lijkt soms ontspanning, maar het kan ook een beperking zijn.



Ruimte voor aantekeningen

[illegible]

Ruimte voor aantekeningen

[illegible]

DEEL DRIE

Risicofactoren

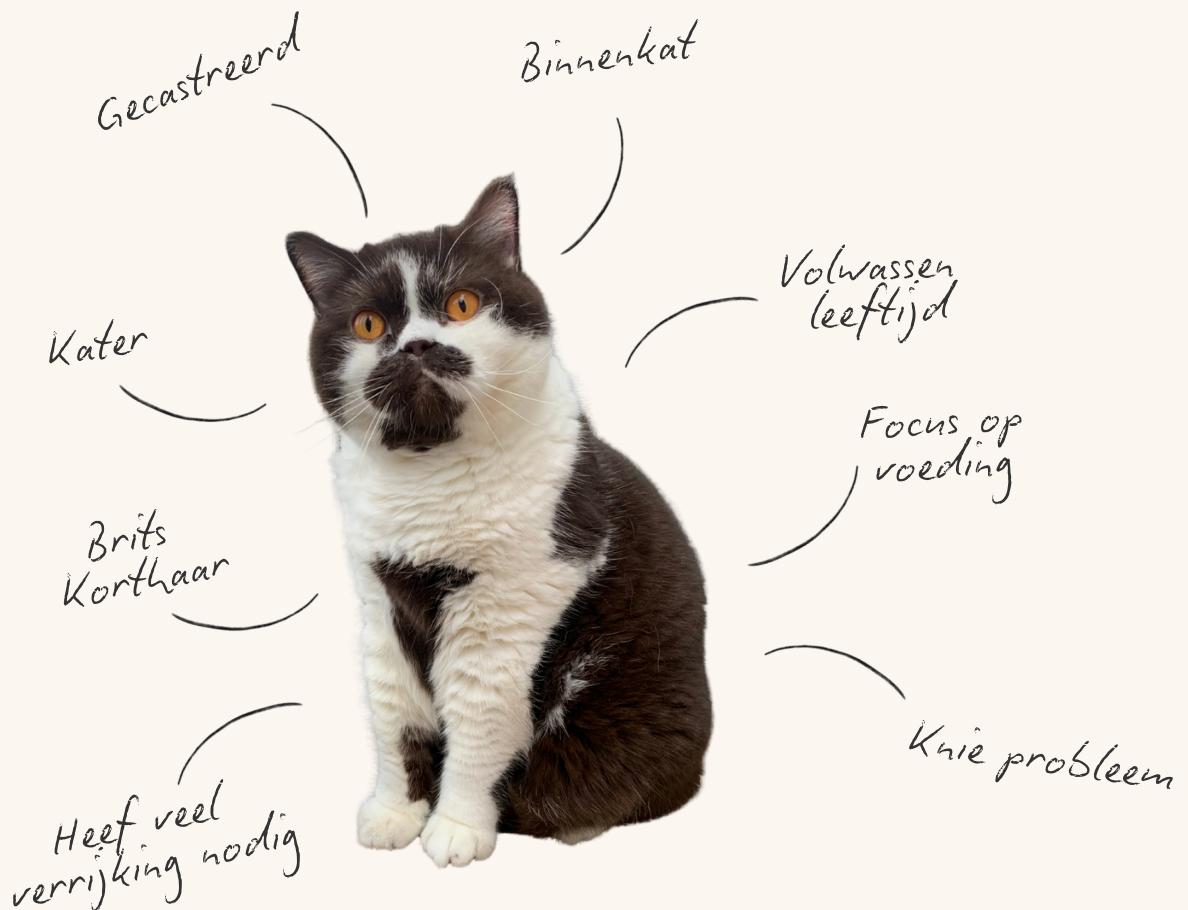
“Cats are marvelous creatures - they either adapt to circumstances, or decide to make circumstances adapt to them. Either way - they win.”

— Will Advise

Overgewicht heeft bijna nooit één oorzaak

Overgewicht en obesitas ontstaan bij katten zelden door één oorzaak. Natuurlijk speelt de energiebalans altijd mee. Een kat komt aan wanneer er structureel meer energie binnenkomt dan er wordt verbruikt.

Alleen is dat in het dagelijks leven meestal niet het hele verhaal. Vaak spelen er meerdere factoren tegelijk. Die omstandigheden stapelen zich op en versterken elkaar.



Intrinsieke risicofactoren

Sommige katten komen makkelijker aan in gewicht dan andere katten.

Dat kan zelfs gebeuren binnen hetzelfde huishouden, met hetzelfde type voer en dezelfde routines. Het verschil zit dan vaak in de intrinsieke risicofactoren. Dit zijn kenmerken van de kat zelf die bepalen hoe gevoelig hij is voor gewichtstoename.

Intrinsieke factoren zijn belangrijk omdat ze helpen verklaren waarom het basisrisico per kat kan verschillen. Ze maken ook duidelijk waarom sommige katten, zelfs na succesvol afvallen, gevoeliger blijven voor terugval.

Hoe meer intrinsieke risicofactoren er meespelen, hoe kleiner de marge meestal is en hoe belangrijker het wordt om op lange termijn alert te blijven.



Scoren van risicofactoren

Na de uitleg van de intrinsieke en extrinsieke risicofactoren vind je een lijstje waarop je overzichtelijk kunt aankruisen welke risicofactoren spelen bij jouw kat.

Castratie

Na castratie daalt de energiebehoefte. Tegelijk kan de eetlust toenemen. Als een kat dan dezelfde hoeveelheid voeding aangeboden krijgt als vóór de castratie, kan hij meer gaan eten dan hij nodig heeft. Daardoor ontstaat sneller een positieve energiebalans en dus gewichtstoename. Het grootste risico op gewichtstoename wordt gezien in de **eerste 6 tot 12 maanden na castratie** wanneer de voeding niet wordt aangepast.

Leeftijd en levensfase

Leeftijd speelt een duidelijke rol. Jonge katten zijn vaak vanzelf actiever. Ze spelen meer, bewegen meer en verbruiken daardoor meer energie. Naarmate katten volwassen worden, neemt de spontane activiteit bij veel katten af. Dat is een normale ontwikkeling, maar het betekent wel dat het energieverbruik kan dalen.

In studies wordt overgewicht het vaakst gezien bij katten in de volwassen en middelbare levensfase. In verschillende onderzoeken wordt de **leeftijdsgroep 5 tot 12 jaar** genoemd. Onderzoeken die alleen binnenkatten bekijken, beschrijven al een toename van het risico op overgewicht vanaf 2-jarige leeftijd.

Geslacht

In meerdere onderzoeken worden **katers** vaker genoemd als risicogroep voor overgewicht dan poezen. In de praktijk hangt dit vaak samen met andere factoren, zoals castratie en leefstijl.

Ras, lichaamsbouw en genetische aanleg

Bij sommige rassen wordt in onderzoek vaker overgewicht gezien. Dit wordt vaker beschreven bij de Europese korthaar, Brits korthaar, Maine Coon en Noorse boskat.

Individuele verschillen in eetlust en voedselmotivatie

Binnen één ras, en ook binnen één huishouden, bestaan grote verschillen in hoe katten met eten omgaan. Sommige katten zijn sterk voedselgemotiveerd. Ze zijn vaker met eten bezig, reageren sterker op prikkels, bedelen meer of eten sneller. Andere katten laten eten juist makkelijker staan.

Deze verschillen zijn deels aangeboren, deels afkomstig uit de gevoelige periode van het leven en ook deels aangeleerd gedrag. Ze zijn relevant omdat ze bepalen hoe makkelijk een kat structureel net iets te veel binnenkrijgt, ook als het voer en de routine hetzelfde lijken.

Basisactiviteit, spiermassa en energieverbruik

Ook de basisactiviteit verschilt per kat. Sommige katten zijn van zichzelf beweeglijk en speels, andere katten zijn rustiger en bewegen minder uit zichzelf. Minder spontane activiteit betekent meestal een lager energieverbruik. Lage activiteit wordt in studies consistent gekoppeld aan een hogere kans op overgewicht.

Spiermassa speelt hierin mee. Spierweefsel verbruikt meer energie dan vetweefsel. Als een kat weinig beweegt, kan spiermassa makkelijker afnemen. Daardoor kan de dagelijkse energiebehoefte nog verder dalen.

Extrinsieke risicofactoren

Extrinsieke risicofactoren zijn factoren in de omgeving en in het dagelijkse management rondom de kat die invloed kunnen hebben op gewichtstoename, en waar jij vaak direct invloed op hebt.

Ze kunnen ervoor zorgen dat een kat ongemerkt meer calorieën binnenkrijgt dan nodig of juist minder energie verbruikt doordat hij minder beweegt.

Ook stress en een prikkelarme leefomgeving kunnen eetgedrag en activiteit beïnvloeden, waardoor gewichtstoename makkelijker ontstaat en ook makkelijker blijft bestaan.

Type voeding en energiedichtheid

Een van de meest bepalende factoren is het type voeding en de energiedichtheid van het voer. **Droogvoer heeft meestal een hogere energiedichtheid** dan natvoer, omdat er veel minder water in zit. Daardoor kan een kat met een relatief klein volume al veel calorieën binnenkrijgen.

Natvoer bevat veel meer vocht en daardoor vaak minder calorieën per gram. Bij veel katten kan dat helpen om met minder calorieën toch een vergelijkbaar vol gevoel te bereiken. Dat is geen garantie voor gewichtsverlies, maar het is wel een relevant mechanisme bij het kiezen van een dieet.

Voermanagement

Niet alleen wat je voert is relevant, maar ook hoe je voert.

Ad libitum voeren, dus voer dat altijd beschikbaar is, is een bekende risicofactor voor overgewicht. De totale energie-inname is dan moeilijker te overzien, en veel katten eten meer dan ze nodig hebben wanneer er continu voer klaarstaat.

Portievoeren geeft meer grip op de totale hoeveelheid die een kat binnenkrijgt. Voor veel katten werkt het goed om die porties over de dag te verdelen in meerdere kleine eetmomenten.

Snacks, aanvullende voeding en andere extra's

Een dagelijkse **snack**, een **topping over het hoofdvoer**, aanvullende voeding, extra brokjes of een **voerballetje** met voer kunnen ongemerkt extra calorieën toevoegen.

Zelfs een klein, dagelijks overschot kan op jaarbasis een groot verschil maken.

Multikat huishouden: competitie, spanning en stress

Katten zijn niet alleen solitaire jagers, maar ook solitaire eters. Ze eten liever alleen.

In een **huishouden met meerdere katten** kan er daarom spanning ontstaan rond eten, als katten uit dezelfde voerbak eten, in dezelfde ruimte of dit bij elkaar in de buurt.

Die spanning kan zich uiten in gehaast eten, meer eten of later compenseren.

Als die sociale stress aanhoudt, kan het eetgedrag veranderen en kan afvallen lastiger worden zolang de stressbron blijft bestaan.

Stress in het algemeen

Stress kan ook uit andere dingen komen dan spanning tussen katten. Denk aan **weinig voorspelbaarheid, weinig controle**, te weinig veilige rustplekken, onrust in huis, veranderingen in routine of een prikkelarme omgeving. Stress kan eetgedrag beïnvloeden en kan ook de motivatie om te bewegen veranderen.

Leefomgeving van de kat

De leefomgeving bepaalt voor een groot deel hoeveel een kat beweegt. Een **binnenkat** is gemiddeld minder actief dan een kat die naar buiten kan. En een klein balkon geeft niet dezelfde ruimte als een tuin.

Hoe kleiner de leefomgeving, hoe minder kansen er zijn om te lopen, te rennen, te klimmen en te ontdekken. Dat betekent minder variatie, minder natuurlijke jachtmomenten en daardoor minder energieverbruik.

In een kleine, **prikkelarme leefomgeving** kan eten daarnaast een steeds grotere rol krijgen. Als er weinig te doen is naast slapen en vachtverzorging, kan eten een hoogtepunt van de dag worden. Sommige katten gaan dan uit verveling meer eten om bezig te zijn. Andere katten worden passiever en gaan meer slapen. Dat kan eruitzien als “lui”, terwijl de omgeving simpelweg te weinig uitnodigt tot activiteit.

Verrijking en activiteit horen daarom bij gewichtsmanagement. Voedselverrijking, interactief speelgoed, klimroutes en spel dat jachtgedrag uitlokt, kunnen helpen om het energieverbruik te verhogen en tegelijk het mentale welzijn te ondersteunen.

Checklist intrinsieke factoren

Kruis aan welke intrinsieke factoren spelen bij jouw kat.

- ☐ **Mijn kat is gecastreerd of gesteriliseerd.**
- ☐ **Mijn kat is tussen 5-12 jaar (of 2 jaar voor een binnenkat) en beweegt minder spontaan dan toen hij jong was.**
- ☐ **Mijn kat is een kater.**
- ☐ **Mijn kat is een Europese korthaar, Brits korthaar, Maine Coon of Noorse boskat.**
- ☐ **Mijn kat is sterk voedselgemotiveerd, bedelt veel, zoekt eten op of eet heel snel.**
- ☐ **Mijn kat is van nature rustig en beweegt weinig uit zichzelf.**
- ☐ **Mijn kat laat signalen zien die kunnen passen bij stijfheid of lichamelijk ongemak, zoals minder springen, minder spelen of anders bewegen.**



Checklist extrinsieke factoren

Kruis aan welke extrinsieke factoren aanwezig zijn voor jouw kat.

- ☐ **Mijn kat krijgt droogvoer of andere voeding met hoge energiedichtheid.**
- ☐ **Er staat vaak voer klaar of mijn kat kan op veel momenten eten.**
- ☐ **Mijn kat krijgt dagelijks snacks, aanvullende voeding.**
- ☐ **Mijn kat leeft vooral binnen en heeft weinig gelegenheid om te klimmen, rennen, jagen en exploreren.**
- ☐ **Er is weinig verrijking met voer of spel, zoals voerpuzzels, verspreid voeren of jachtspelletjes.**
- ☐ **Ik heb een multikat huishouden en er is mogelijk spanning rond voerplekken of etenstijd.**
- ☐ **Mijn kat eet gehaast of snel, of er is competitie aan de voerplek.**
- ☐ **Ik vind het lastig om subtiele gewichtstoename op tijd te zien, veranderingen gaan geleidelijk.**
- ☐ **Er zijn stressbronnen in huis, zoals onrust, veranderingen, weinig voorspelbaarheid of sociale spanning.**

Ruimte voor aantekeningen

[illegible]

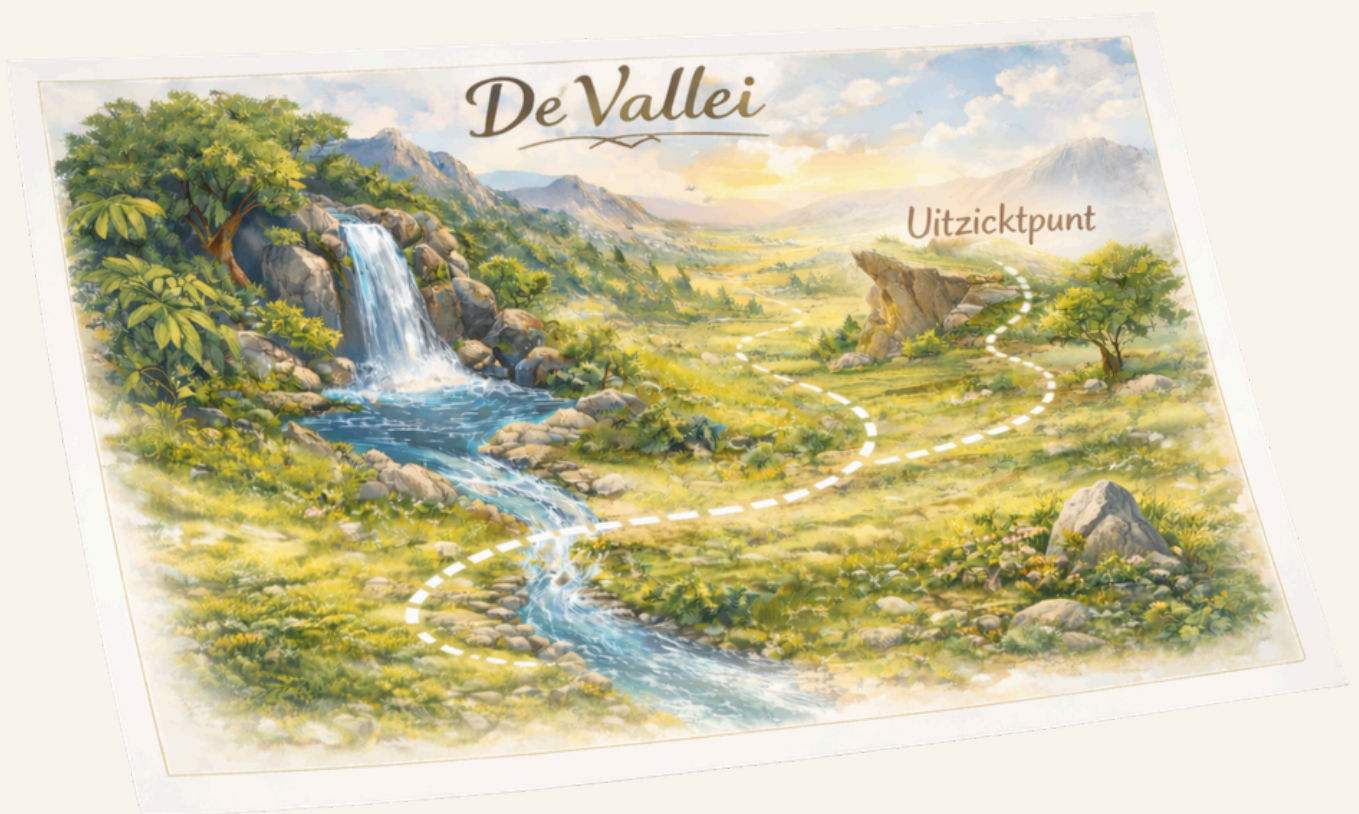
Ruimte voor aantekeningen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Plaats alle opdrachten uit dit werkboek onder de juiste tegels in de Instagram community, dan kunnen we ervaringen uitdelen en van elkaar leren.

Heb je een vraag; dan kun je deze plaatsen in de Instagram community of insturen voor het eerstvolgende verzamelkam.

En alvast een kleine voorbereiding voor Module 2: verzamel de voedingen die je kat momenteel krijgt en houd één week lang precies bij wat hij eet, inclusief snacks en extra's.



Literatuurlijst

Studieboeken

- Atlas of Feline Anatomy for Veterinarians. Hudson LC, et al. Teton NewMedia
- The Cat: Clinical Medicine and Management. Little S, et al. Elsevier.
 - Chapter 10. Normal Behavior of Cats
 - Chapter 15: The unique nutritional requirements of the cat: strict carnivore
 - Chapter 16: Nutrition for the Normal Cat
 - Chapter 17: Nutritional Disorders
 - Chapter 24: Endocrinology
- The Feline Patient. Norsworthy GD, et al. Wiley-Blackwell.
 - Chapter 153 Obesity
- Small Animal Clinical Nutrition
 - Chapter 19- Introduction to Feeding Normal Cats
 - Chapter 27 - Obesity

Artikelen

- Chandler M, et al. Obesity and Associated Comorbidities in People and Companion Animals: A One Health Perspective. J Comp Pathol. 2017 May;156(4):296-309. doi: 10.1016/j.jcpa.2017.03.006.
- Clark M, et al. Feline comorbidities: Pathophysiology and management of the obese diabetic cat. J Feline Med Surg. 2021 Jul;23(7):639-648. doi: 10.1177/1098612X211021540.
- Colliard L, et al. Prevalence and risk factors of obesity in an urban population of healthy cats. J Feline Med Surg. 2009 Feb;11(2):135-40. doi: 10.1016/j.jfms.2008.07.002.
- Larsen JA. Risk of obesity in the neutered cat. J Feline Med Surg. 2017 Aug;19(8):779-783. doi: 10.1177/1098612X16660605.
- Öhlund M, et al. Overweight in adult cats: a cross-sectional study. Acta Vet Scand. 2018 Jan 19;60(1):5. doi: 10.1186/s13028-018-0359-7.
- Plantinga EA, et al. Estimation of the dietary nutrient profile of free-roaming feral cats: possible implications for nutrition of domestic cats. Br J Nutr. 2011 Oct;106 Suppl 1:S35-48. doi: 10.1017/S0007114511002285.
- Saavedra C, et al. Overweight and obesity in domestic cats: epidemiological risk factors and associated pathologies. J Feline Med Surg. 2024 Nov;26(11). doi: 10.1177/1098612X241285519.
- Wall M, et al. Owner and cat-related risk factors for feline overweight or obesity. Front. Vet. Sci. 2019. 6:266. doi: 10.3389/fvets.2019.00266

