

Deel 5

De kracht van holistische hondenvoeding

Voed je Hond van Binnenuit voor
Gezondheid, Rust en Vitaliteit

Ingrid van Dam

Deel 4:

De kracht van holistische hondenvoeding

Voed je Hond van Binnenuit voor Gezondheid, Rust en Vitaliteit

ISBN:9789403850863

Ingrid van Dam

De kracht van holistische hondenvoeding

Voed je Hond van Binnenuit voor Gezondheid, Rust en Vitaliteit

1e druk, oktober 2025

Dogsview.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom, enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ingrid van Dam

Inhoudsopgave

Introductie	9
Voorwoord	11

Hoofdstuk 1

De Biologie van de Hond	13
Anatomie van het spijsverteringsstelsel	15
Kauwgedrag en de verwerkingsgraad van voeding	17
Luna's Eerste Dagen	19
Het ritme van groei en herstel	21
Voeding als basis van balans	25
De holistische dimensie van voeding	27
De taal van observatie	29
De cirkel van groei	31
De boodschap van je puppy	35
Voeding en gezondheid zijn het fundament van de pup	39
Voeding afgestemd op groei en ontwikkeling	43
De theorie van holistische voeding	47

Hoofdstuk 2

Het fundament voor een leven vol vitaliteit van de voedings- behoefte van puppy's	51
Wat een hond fysiologisch nodig heeft	53
Eiwitten, de bouwstenen van groei en levenskracht	55
Vetten, De geheime superkracht van je puppy	57
Omega-3 vetzuren, de breinboosters van je puppy	61
Vitaminen en mineralen: de bouwstenen voor een gezonde groei en ontwikkeling	65
Calcium, Fosfor en het Leger van Mineralen en Vitaminen en	
Antioxidanten	69
Koolhydraten: Bron van vezels en energie	73
Koolhydraten en Spijsvertering: De stilte van de stroom	75

Hoofdstuk 3

De stille kracht van bescherming	77
Het fundament van vertrouwen	81
Mentale stimulatie en rust is de sleutel tot een evenwichtige pup	85
Signaleren van ziekte via gedrag	87

Hoofdstuk 4

Aandacht voor Allergieën en Gevoeligheden	91
Voedselallergieën, De Onzichtbare Tegenstanders	93
Omgevingsallergieën, De onzichtbare prikkels uit de wereld om ons heen	95
Een nieuwe fase in het leven van je pup	97
Het Verborgen Samenspel van Puppyvoeding en Parasieten	101
Waakzaam vanaf het begin	105
Mini-monsters met Maxi-effect	109
Veel voorkomende gezondheidsproblemen bij puppy's	111
Het fragiele evenwicht van een groeiend lijf	115
Het verhaal dat hun huid vertelt	119
Parasitaire infecties: de onzichtbare vijanden van je puppy	123
De rol van de eigenaar, alertheid en preventie	127
De onzichtbare vijand in het jonge leven van je pup	129
Het verborgen samenspel	133

Appendix

Praktische voedingsgids voor groei en ontwikkeling	137
Praktische checklist: voeding voor een sterk immuunsysteem	141
Schema: Eerste 6 maanden voeding en zorg voor je puppy	143
Extra tips	144
Maaltijden en voedingsstoffen Puppy's	145
Eiwitten: De Bouwstenen van Groei en Herstel	147
Bronnenlijst en referentielijst	149

Introductie

Als hondencoach heb ik talloze honden gezien, elk met hun eigen verhaal en lichaam, op zoek naar balans. Sommigen hadden constant jeuk, anderen hardnekkige spijsverteringsproblemen of terugkerende ontstekingen. Vaak waren ze al behandeld: medicijnen, zalfjes, speciale diëten. Maar echte, blijvende verbetering bleef uit.

Ik ontdekte dat het antwoord vaak ligt in de relatie tussen voeding, lichaam en energie. Alles in een hond communiceert met elkaar: het zenuwstelsel met de darmen, spieren met emoties, immuunsysteem met gedrag. Wetenschap bevestigt dit: 70% van de immuniteit ontstaat in de darmen, en een verstoord microbioom beïnvloedt gezondheid, gedrag én welzijn. Wat dagelijks in de voerbak komt, bepaalt dus meer dan je denkt.

Holistische hondenvoeding gaat verder dan ingrediënten. Het kijkt naar het hele ecosysteem van je hond: voeding, rust, beweging, energie en de verbinding tussen hond en mens. Het is wetenschap én observatie, biochemie én intuïtie. Wanneer lichaam, geest en omgeving in balans komen, zie je wonderen gebeuren: een glanzende vacht, soepelere beweging, heldere ogen, een ontspannen en zelfverzekerd gedrag.

Voeding is geen apart hoofdstuk in de zorg voor je hond. Het is de rode draad, de sleutel tot echte vitaliteit. Holistische hondenvoeding is geen truc of dieet, maar een manier van zien: je ondersteunt je hond in zijn natuurlijke vermogen om te helen. Gezondheid begint niet in de kliniek, maar in de voerbak. En eindigt in de ogen van een hond die weer durft te leven.

Liefs,

Ingrid van Sam

Holistisch hondencoach, Dogsview.nl

Voorwoord

Wanneer uw pup bij u in huis komt en volledig op u is gericht. Geen moedermelk en moederliefde meer tot zijn beschikking heeft is het van belang dat de juiste voeding bij u vandaan komt. De voeding vanuit u is van groot belang maar welke voeding gaat u aan uw pup geven. Op welke aspecten moet u letten bij het kopen van voeding voor uw pup. Een hondenlichaam is gemaakt voor zoveel mogelijk natuurlijke voeding en zo min mogelijk bewerkte producten. In dit boek neemt Ingrid u mee de weg naar de juiste voeding en aspecten die daar allemaal bij komen kijken.

In dit boek wordt u meegenomen naar het leren kijken naar u hond het observeren en begrijpen van de honden taal. Elk klein verschil kan al zoveel verschil maken in het kleine lijfje van uw pup. Er wordt uitgelegd waarom dat zo van groot belang is.

Ingrid neemt u in het boek mee, door de wereld van de voeding van uw hond maar vooral dat u bij zich zelf moet blijven zodat u samen 1 word met uw hond.

Als u uw hond goed observeert en elke kleine detail ziet van uw hond kan u sneller en gerichter reageren en eventueel behandelen. Dit is iets wat we als therapeuten proberen te voorkomen en u niet voor hoge dierenarts rekeningen komt te staan. Als therapeut kijken we samen naar de verbinding met uw hond of u wel 1 bent met uw hond. Voeding speelt hierin een grote rol maar ook kan stress een grote factor zijn dat uw hond zijn voeding slecht kan verteren of dat er intern problemen ontstaan. Voeding op maat en aangepast naar de behoefte van uw hond is van groot belang. Het maag/darmgestel van uw hond is niet gemaakt om met de pot mee te eten of verhitte producten te eten. Hun gebit is niet gemaakt om mee te kauwen maar om mee te scheuren, trekken en plukken van het vlees van botten.

Ik hoop dat u hier veel informatie uit kunt halen met betrekking tot de juiste voeding van uw hond. Ik wens u heel veel lees plezier, een gezonde opgroeiende pup tot een stabiel wordend oudere senior.

Dikke knuffel voor de pups en uw senior

Renee Saman

Orthocausaal Therapeut voor honden



AUDI
Animal Useful
Diet Info

Hoofdstuk 1

De Biologie van de Hond

De Onmisbare Basis voor Goede Voeding

Als we werkelijk willen begrijpen wat goede voeding voor een hond betekent, moeten we terug naar het begin, niet naar de maaltijdbak in de keuken, maar naar duizenden jaren evolutionaire ontwikkeling. Het lichaam van de hond is geen toevallige constructie. Het is een verfijnd biologisch systeem dat gevormd is door wat hij at, hoe hij leefde, waar hij zich bevond en hoe zijn relatie met de mens langzaam maar ingrijpend veranderde. De discussie of een hond nu een carnivoor of een omnivoor is, wordt al jaren gevoerd, vaak met harde overtuigingen maar weinig nuance. De waarheid ligt subtieler. Een hond is niet gebouwd als een mens; zijn darmen zijn korter, efficiënter, gericht op snelle vertering van dierlijk materiaal. Hij mist speekselamylase, het enzym dat bij mensen de verwerking van koolhydraten al in de mond start. Zijn gebit is gemaakt om te scheuren en te snijden, niet om te malen zoals herkauwers dat doen. Dit zijn geen losse anatomische weetjes, het zijn evolutionaire handtekeningen die vertellen welke voeding het lichaam van de hond van nature begrijpt en waarvoor het geoptimaliseerd is.

Toch is hij evenmin een pure carnivoor zoals de kat. Gedurende duizenden jaren leefde de hond aan de zijde van mensen. Hij at met hen mee. Hij paste zich aan. Niet door plotseling omnivoor te worden, maar door metabolische flexibiliteit te ontwikkelen. Hij kan zetmeel verwerken, maar niet zoals wij dat kunnen. Hij kan plantaardige componenten benutten, maar niet als primaire bron van energie of essentiële voedingsstoffen. Wetenschappers noemen dit wel een “facultatieve carnivoor” of een “opportunistische carnivoor”: een vleeseter die kan omgaan met variatie, maar wiens biologie nog steeds stevig verankerd zit in een dierlijk georiënteerd voedingspatroon. Alle grote onderzoeken naar aminozuurbehoefte, vetzuurverwerking, enzymactiviteit en darmlengte laten dezelfde

richting zien: de hond floreert wanneer eiwitten en vetten de basis vormen, niet granen of sterk bewerkte koolhydraten.

Vanuit holistisch perspectief is dit geen detail, maar de kern van alles. Wanneer je begrijpt hoe het lichaam van de hond functioneert, begrijp je ook waarom zoveel moderne gezondheidsproblemen ontstaan wanneer zijn voeding te ver afstaat van zijn biologische fundament. Holisme kijkt niet naar één orgaan, één proces of één symptoom. Het kijkt naar het geheel: de spijsvertering die in balans moet zijn met het immuunsysteem, het energieniveau dat afgestemd moet zijn op de behoefte, het gedrag dat beïnvloed wordt door de kwaliteit van voeding, de darmflora die communiceert met de hersenen. Je kunt alleen bouwen op een lichaam dat gevoed wordt op een manier die aansluit bij zijn ontwerp. Niet bij wat goedkoop is, makkelijk te bewaren of cultureel gebruikelijk onder mensen.

De hond is, in de meest accurate en eerlijke zin van het woord, een hybride carnivoor: een dier dat vlees en dierlijke vetten optimaal benut, dat flexibiliteit heeft ontwikkeld om te overleven in een menselijk ecosysteem, maar dat biologisch gezien nooit los is gekomen van zijn oorsprong. Dat is precies waarom holistische voeding niet begint bij de vraag “Wat ligt er in de supermarkt?” maar bij de vraag “Wat vertelt zijn lichaam ons?” Als we luisteren, dan zien we het meteen: het lichaam van de hond vraagt om voeding die rijk is aan hoogwaardige eiwitten, gezonde vetten, essentiële aminozuren en natuurlijke componenten die passen bij zijn evolutionaire blauwdruk. Wanneer we daarop vertrouwen, ondersteunen we niet alleen zijn fysieke gezondheid, maar ook zijn gedrag, energie en mentale balans.

Echte voeding werkt nooit alleen op het lichaam. Het werkt op het hele systeem. Dát is de ongefilterde waarheid die je moet begrijpen voordat je überhaupt kunt praten over wat “goede” voeding is. En precies daarom begint een holistische benadering altijd bij wat hij van nature nodig heeft; niet bij wat wij als mensen handig, goedkoop of normaal zijn gaan vinden.

Anatomie van het spijsverteringsstelsel

Om werkelijk te begrijpen welke voeding het beste past bij de hond, moeten we kijken naar iets dat nooit liegt: zijn lichaam. De anatomie van de hond is geen toevallig samenraapsel van organen, maar een evolutionair gevormd systeem dat precies laat zien waar hij voor ontworpen is. Het hele spijsverteringsstelsel, van tanden tot darmen, vertelt hetzelfde verhaal: dit is een dier dat van nature gebouwd is om dierlijk voedsel efficiënt te verwerken. Niet omdat iemand dat verzonnen heeft, maar omdat zijn biologie het dicteert.

Neem het gebit. De tanden van een hond zijn scherp, puntig en strategisch geplaatst voor één doel: scheuren, knippen en snijden. De zogenaamde knipkiezen komen als messen langs elkaar wanneer de kaak sluit, precies zoals wolven dat doen wanneer ze vlees van botten loshalen. Honden kauwen niet zoals koeien of paarden. Hun kaak kan alleen op en neer bewegen, niet zijwaarts. Er is geen maalmechaniek, geen uitgebreide kauwcirkel, geen speekselverrijking met amylase zoals bij mensen. In de mond vindt nauwelijks koolhydraatverwerking plaats. Dit betekent dat het lichaam pas veel later begint met het afbreken van zetmeel. Deze anatomie vertelt direct iets over wat wél en niet natuurlijke voeding is voor een hond. Het gebit is simpelweg niet gebouwd voor granen, pasta's, brood of andere hoogkoolhydraatrijke producten die in veel commerciële voedingen zitten.

In de maag gaat het verhaal verder. De pH van een hondenmaag kan extreem laag worden (tussen 1 en 2) vergelijkbaar met de zuurtegraad die nodig is om rauwe botten op te lossen. Het is een biologisch systeem dat gemaakt is om bacteriën te doden, grote porties vlees te verwerken en structurele dierlijke weefsels af te breken. Bovendien kan de maag enorm uitzetten. Wilde caniden aten vaak grote maaltijden met langere tussenpauzes, en dat vermogen heeft de hond nog steeds. Dit soort fysiologische kenmerken ontstaan niet zomaar; ze bestaan omdat ze functioneel waren in de evolutie van de soort.

De darmen van de hond liggen in dezelfde lijn. In verhouding tot zijn lichaamslengte is de darm veel korter dan die van een echte omnivoor of herbivoor. Dit betekent dat voedsel relatief snel door het systeem gaat, wat perfect aansluit bij dierlijk materiaal dat makkelijk afbreekt en weinig fermentatie nodig heeft. Plantaardige vezels en complexe koolhydraten hebben juist tijd, ruimte en specifieke bacteriën nodig om goed gefermenteerd te worden, iets waar het hondenlichaam nooit op is afgestemd. Het ontbreken van een uitgebreide fermentatiecapaciteit is een directe aanwijzing dat plantaardig materiaal nooit de basis van zijn dieet hoort te zijn.

Ook de lever en pancreas vertellen dit verhaal. Deze organen zijn geoptimaliseerd om vetten en eiwitten af te breken, energie vrij te maken uit aminozuren en hormonen in balans te houden. Wanneer een hond langdurig veel koolhydraten krijgt, moeten juist deze organen harder werken. Dan ontstaan risico's: interne ontstekingen, verhoogde belasting van de alvleesklier, insulineresistentie en, bij gevoelige honden, zelfs pancreatitis. Dit gebeurt niet omdat honden 'zwak' zijn, maar omdat hun lichaam simpelweg niet ontworpen is om grote hoeveelheden zetmeel en suikers dag in dag uit te verwerken.

Holistisch gezien is de anatomie het startpunt van alles. Als je weet hoe het lichaam gebouwd is, wordt het ineens vanzelfsprekend welke voeding daarbij past. Dit gaat niet om trends, meningen of marketing, maar om biologische compatibiliteit. Het lichaam van de hond vraagt om onbewerkte voeding die rijk is aan dierlijk materiaal, hoogwaardige vetten, essentiële aminozuren en slechts beperkte hoeveelheden plantaardig materiaal dat past binnen zijn evolutionaire mogelijkheden. Wanneer je hem zo voedt, sluit je direct aan bij zijn natuurlijke ontwerp. Je ondersteunt niet alleen de spijsvertering, maar ook het immuunsysteem, het gedrag, de hormoonbalans en het algemene welzijn.

Het spijsverteringsstelsel laat je zien wat woorden niet hoeven uit te leggen: een hond gedijt wanneer zijn voeding klopt met zijn anatomie. Wie het lichaam begrijpt, begrijpt automatisch welke voeding werkt; en waarom dat zoveel verschil maakt in gezondheid en gedrag.

Kauwgedrag en de verwerkingsgraad van voeding

Kauwgedrag is een van de meest onderschatte onderdelen van voeding. Veel mensen zien het als iets praktisch: een hond eet, dus hij gebruikt zijn tanden. Maar in werkelijkheid begint voeding al vóór de maag, vóór het slikken, zelfs vóór de eerste hap. Het kauwproces is een neurologisch ritueel, een fysiologische voorbereiding en een gedragsmatige ontlading in één. Een hond die natuurlijk kan kauwen (op vlees, botten, pezen of andere vormen van onbewerkt dierlijk materiaal) activeert een hele reeks processen die essentieel zijn voor zijn gezondheid en emotionele stabiliteit. Terwijl de kiezen en hoektanden hun werk doen, komt er endorfine vrij: lichaamseigen stoffen die rust brengen, pijn verminderen en stress verlagen. Dit is dezelfde biologische respons die bij wilde caniden wordt gezien wanneer ze na de jacht hun prooi eten. Het is een ingebouwde resetknop van het zenuwstelsel.

Tijdens het kauwen verschuift de hond automatisch richting het parasympathische systeem, het deel van de zenuwregulatie dat staat voor rust, herstel en diepe ontspanning. In deze staat vertraagt de hartslag, daalt de alertheid en kan het lichaam optimaal verteren. Holistisch gezien is dit cruciaal: een hond die eet in een stressmodus verteert slechter, neemt voedingsstoffen minder efficiënt op en bouwt meer spanning op in het lichaam. Kauwen is dus geen “extraatje”, het is een fysiologische sleutel die de deur naar gezonde spijsvertering opent. Bovendien zorgt natuurlijk kauwen voor een mechanische reiniging van tanden en tandvlees, wat ontstekingen en bacteriële belasting vermindert. Maar nog belangrijker: het zorgt voor mentale verzadiging. Een hond die mag kauwen, kan ontladen. Hij hoeft geen spanning op te slaan in de kaakspieren, het lijf of het gedrag. Hij krijgt de kans om natuurlijk te verwerken wat er in zijn omgeving gebeurt.

De moderne, sterk bewerkte voeding staat daar tegenover: geperste brok, geëxtrudeerde brok, semi-moist varianten. Deze voedingsvormen zijn technologisch ontwikkeld om houdbaar, goedkoop en makkelijk te verstrekken te zijn, maar niet om het

natuurlijke kauwproces te ondersteunen. Honden kauwen deze producten niet echt maar kraken ze in enkele seconden. De beweging is kort, oppervlakkig en mist de diepe, ritmische belasting die voor endorfine-afgifte zorgt. Het zenuwstelsel krijgt nauwelijks signalen dat het mag overschakelen naar rustmodus. Hierdoor vult de hond wel fysiek, maar niet neurologisch. Het lichaam krijgt calorieën, maar geen verzadiging op hormonaal of mentaal niveau. Veel gedragsproblemen (frustratie, spanning, hyperactiviteit, overprikkelbaarheid) ontstaan niet door slechte training, maar door een gebrek aan natuurlijke ontlading via kauwgedrag.

Sterk bewerkte voeding verteert sneller dan natuurlijke voeding, wat zorgt voor bloedsuikerschommelingen. Deze pieken en dalen beïnvloeden niet alleen de energie, maar ook het gedrag. Een hond die door voeding voortdurend schommelende glucosewaarden heeft, staat korter ‘aan’, raakt sneller geprikkeld en heeft meer moeite om te herstellen na stress. De darmen werken in een ander tempo, de hormonale respons is anders en het proces dat vooraf zou moeten gaan aan de maaltijd (de diepe ontspanning door kauwen) vindt simpelweg niet plaats. Je kunt nog zo’n uitgebalanceerd dieet geven, maar als een hond niet kan kauwen zoals zijn lichaam dat verwacht, mist er een fundamentele stap in zijn welzijn.

Wanneer je dit alles samenvoegt, wordt één ding kristalhelder: voeding begint al bij het kauwproces. Een hond die niet kan kauwen, kan niet ontladen. Je haalt de natuurlijke decompressie weg, het parasympathische herstelmoment, de endorfine-boost, de ritmische focus, de mechanische gebitsreiniging én de mentale verzadiging. En wanneer dat ontbreekt, gaat het lichaam zoeken naar andere manieren om spanning kwijt te raken — vaak in de vorm van ongewenst of “probleemgedrag”. Holistisch kijken naar voeding betekent dus dat je niet alleen kijkt naar wat er in de hond gaat, maar ook naar wat het lichaam doet mét die voeding vanaf de eerste seconde dat het in de bek komt. Echte, diepe gezondheid begint niet bij een vitamine of een supplement, maar bij één van de meest natuurlijke handelingen die een hond heeft: kauwen.