



# Miten aloittaa raakaruokinta?

Raakaruokinnan voi aloittaa missä vaiheessa tahansa koiran elämää. Helpoiten raakaruokinnan aloitus tapahtuu yksinkertaisesti jättämällä kuivamuona ja antamalla raakaruokaa tilalle. Raakaruokinta ei ole vaikeaa, tee sitä rennolla otteella, äläkä turhan tarkkaan mieli punnitsemista tai milligramman tarkkoja määriä.

Raakaruokinnassa on tärkeää tarkkailla, että koirasi pysyy iloisena, terveenä ja koirasi paino pysyy suunnilleen samana. Koiran aktiivisuus, vuodenajan vaihtelut tai vaikkapa lämpötila voivat vaikuttaa tarvittavaan ruokamäärään.

Lue lisää artikkelista ”6 yleisintä virhettä raakaruokinnan aloittamisessa”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/6-yleisinta-virhetta-raakaruokinnan-aloittamisessa>

## Raakaruokinnan aloitus, kun koira on syönyt kuivamuonaa

Koiralle ei kannata antaa sekaisin raakaruokaa ja kuivamuonaa, ei samalla aterialla, eikä ylipäätään. Raaka liha ja etenkin raaka luuaines sulaa mahassa paremmin, kun se annetaan erikseen kuivamuonasta. Joillakin koirilla ruokien sekoittaminen voi häiritä ruoansulatusta ja aiheuttaa vatsavaivoja sekä närästystä.

Aluksi ajatus raakaruokinnasta voi tuntua työläältä ja vaikealta, mutta suurena hyötynä on todennäköisesti se, että koira pysyy terveenä, iloisena ja tasapainoisena. Luonnonmukaisesti ruokittu koira kärsii harvemmin allergioista ja tulehduksista, eikä sen hengitys tai turkki haise pahalle.

Jos koirasi on kovin herkkävatsainen, voit aloittaa kuukauden mittaisen maitohappobakteerikuurin ja antaa raakaa, elintarvikekelpoista, ihmisille tarkoitettua jauhelihaa jo pari viikkoa ennen muutosta.

1. Jätä kuivamuona kokonaan pois
2. Pidä paastopäivä tai puolipaahto antamalla vain puolet aterian normaalista määrästä
3. Anna alkuun vain yhtä lihalaatua (tai yhtä valmisateriaa)
4. Anna lemmikillesi pari viikkoa sopeutumisajaa
5. Monipuolista vasta sopeutumisajan jälkeen

Nykyään markkinoilla on paljon erilaisia täysravintoaterioita ja näillä on todella helppo aloittaa. Herkkävatsaisille koirille, tai jos koira kärsii närästyksestä, voidaan aloittaa raakaruokinta elintarvikekelpoisella, ihmisille tarkoitettulla jauhelihalla. Se voi alussa olla helpommin sulavaa. Pian on kuitenkin hyvä saada ruokavalioon lisättyä myös luuainesta sekä sisäelimiä, jotta koira saa riittävästi kivennäisaineita ja vitamiineja. Pelkällä jauhelihalla ei pärjää.

Vaikka monipuolisuus onkin luonnollisen ruokinnan kulmakiviä, niin alussa on tärkeintä että maha pysyy tahdissa mukana. Aloita yhdellä, korkeintaan kahdella tuotteella. Monipuolista ruokavaliota vasta muutaman viikon jälkeen, kun huomaat, että vatsa on sopeutunut raakaruokaan.

Jos haluat oppia lisää raakaruokinnasta, osallistu ilmaiselle Minikurssille

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/minikurssi>



## Entäs, jos raakaruokinnan aloituksessa tuleekin ongelmia?

? Jos koirasi ei halua syödä raakaruokaa, voi sitä alussa kypsentää paistamalla tai keittämällä. Sen jälkeen pikkuhiljaa jättää raaemmaksi. Näin koirasi tottuu uuden ruoan makuun.

? Koiran oksentaminen uuden ruoan aloituksessa on harvinaista, mutta jos niin käy, anna seuraavalle kerralla puolet siitä määrästä, mikä aiheutti oksentamisen.

? Koiran aloittaessa raakaruoka, voi juomisen määrä vähentyä reippaasti tai jopa loppua kokonaan, koska koirasi saa nestettä suoraan raakaruosta. Seuraa kuitenkin koiran virtsan määrää ja väriä, jotta se pysyy suunnilleen samana ruokavalion muutoksen myötä.

? Koiran uloste voi olla vähän löysää tai limaista ruokavalion muutoksen myötä, mutta koiralla ei saa olla vaikeuksia pidättää ulostetta. Palaa askel taaksepäin ja etene rauhallisemmin.

? Koiran ripulointi on harvinaista, jos noudattaa näitä muutosohjeita. Jos kuitenkin näin käy, anna seuraavalla kerralla puolet siitä määrästä, mikä aiheutti ripulin. Ripulin hoito aloitetaan vuorokauden mittaisella paastolla, jonka aikana ruoansulatuskanava saa levätä ja suolisto saa aikaa korjaantua. Tämän jälkeen annetaan pieniä aterioita sellaista ruokaa, millä lemmikkisi aloitti raakaruokinnan esimerkiksi raa'alla elintarvikekelpoiselle, ihmisille tarkoitettulla jauhelihalle.

Lue lisää artikkelista ”Koiran ripulin hoitaminen”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/koiran-ripulin-hoitaminen>

? Koirallesi saattaa tulla elimistön puhdistuminen kuona-aineista, kun siirrytään kuivamuonasta raakaruokaan. Kaikille koirille näin ei kuitenkaan käy. Tavallisimpia oireita ovat löysätkö tai limainen uloste, pahanhajainen hengitys ja kutina. Oireet voivat mennä noin viikon verran huonompaan suuntaan ennen kuin katoavat. Mitä pidempään koira on syönyt kuivamuonaa, sitä pidempään puhdistautuminen kestää.

Seuraa koiran reaktioita ja oireita ja mikäli ne kestävä kauemmin kuin kolme viikkoa tai pahenevat koko ajan, on syytä epäillä koiran olevan jollekin ruoka-aineelle allerginen. Jatkuva tai paheneva kutina, korvien tönniminen, silmien vuotaminen, oksentelu, ripulointi, ummetus, limainen uloste, syömättömyys ja mahan kurina eivät ole normaalia edes puhdistumisreaktion muodossa.

Jos haluat oppia lisää raakaruokinnasta, osallistu

Haukun Ruokintakompassi™-aloituspakkauskurssille

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/haukun-ruokintakompassi>

- Tahdotko **ruokkia koiraasi terveellisesti**, mutta kaikki ohjeet näyttävät monimutkaisilta?
- Oletko kyllästynyt koirasi nirsoiluun ja haluat löytää ruoan, mikä maistuu ja hän syö mielellään?
- Tuntuuko siltä, että netti on pullollaan ristiriitaista tietoa, **etkä tiedä keneen uskoa**?
- Haukun Ruokintakompassi -verkkokurssin ohjeilla ja valmiilla aloitusohjelmalla huomaat, että sinäkin osaat ruokkia koiraasi terveellisesti ja luonnonmukaisemmin!

## Kun perusteet on hallinnassa, on koiran luonnollinen ruokinta melko yksinkertaista

Lajityypillinen ruokavalio on myös monipuolista ruokaa. Raakaruokinnassa suositaan mahdollisuuksien mukaan riistaa ja vapaana elänyttä itselleen lajityypillisesti ruokaa syönyttä eläintä tai käytetään luonnonmukaisesti kasvatettua lihaa eli luomua.



- Liha ja muut eläinperäiset tuotteet, kuten sisäelimet, luut ja kala muodostavat ruokavalion perustan.
- Pääpaino on lihassa, jota tulisi olla vähintään puolet koiran ruokavaliosta.
- Luita annetaan 10 – 15 % ruokavaliosta.
- Sisäelimiä annetaan 5 – 15 % ruokavaliosta.
- Kalaa annetaan 5 – 10 % ruokavaliosta.
- Kasvikunnan tuotteita annetaan ulosteen laadun perusteella.
- Ruokavaliota täydennetään rasvoilla ja ravintolisillä tarpeen mukaan.

Koirakohtaisesti ruokavalion osana voi olla myös perheen ruoantähteet, kuten ylijäänyt aamupuuro tai lihakastike. Kun ruokavalion perusta on kunnossa, mahtuu siihen luonnollisesti myös herkkuja, kuten satunnainen possun korva ja koulutusnameja.

Lue lisää artikkelista ”Raakaruokinnan perusteet pähkinänkuoressa”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/raakaruokinnan-perusteet-pahkinankuoressa>

## Mikä on koiralle sopiva määrä raakaruokaa?

Aikuiselle koiralle annettava ruokamäärä vastaa noin 2-3 % koiran omasta elopainosta. Isot koirat syövät kokoonsa nähden hieman vähemmän kuin pienet koirat. Pienelle koiralle voi antaa raakaruokaa jopa 5 % omasta elopainosta. Vastaavasti iso koira voi pärjätä 1%:lla.

Esimerkiksi jos koira painaa noin 20 kg, tulee ruokaa antaa noin 400 - 600 grammaa päivässä.

Helppo laskukaava on kertoa koiran paino 25:llä. Esimerkin 20 kg koiran laskukaava menisi näin: 20 x 25 = 500.

Tälle koiralle voi aloittaa raakaruoan antamalla päivittäin 500 grammaa ruokaa. Seuraamalla lihooiko vai laihtuuko koira, säädetään ruokamäärää.

Koiran tarvitseman raakaruoan määrän voit laskea myös laskurilla, jonka löydät artikkelista ”Ruoan määrä ja laskuri” <https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/ruoan-maara-ja-laskuri> Tulos on kuitenkin suuntaa antava karkea arvio, sillä samankokoisten koirien energiankulutus voi poiketa suuresti.

Haluatko enemmän tietoa ja oppia lisää?

Osallistu Raakaruokintaohjaaja-koulutukseen

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/raakaruokintaohjaaja-koulutus>

## Miten tiedän, että koira saa tarpeeksi raakaruokaa?

On äärimmäisen tärkeää tarkkailla koiran painoa ja rasvakertymää sekä kylkiluiden tuntumaa, jotta koira ei olisi liian laiha, mutta ei myöskään liian pyöreä. Koiran tulee pysyä hoikkana, mutta ei liian laihana. Kun koira on todella aktiivinen, myös energiantarve kasvaa. Raakaruoan määrää siis säädellään koiran aktiivisuuden, aineenvaihdunnan ja kasvun mukaisesti.

Lue lisää artikkelista ”Koiran painonhallinta ja laihduttaminen”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/koiran-painonhallinta-ja-laihduttaminen>



## Mistä saa raakaruokaa?

Monilla paikkakunnilla on ruokakauppoja, kauppahalleja, raakaruokavalmistajan tehtaanmyymälöitä, eläintarvikeliikkeitä tai muita raakaruokintaan erikoistuneita liikkeitä. Näissä on usein erilaisia raakapakasteita, jotka sopivat luonnolliseen ruokintaan.

Monet tekevät yhteisiä kimppatilauksia paikkakunnan liharingin kautta. Myös paikalliset lihasavustamot, pienteurastamot ja lihantuottajat sekä metsästäjät ja kalastajat voivat myydä raakaruokaa. Raakaruokaa löytyy myös netin kautta voi tilattavaksi ja jopa kotiinkuljetettuna.

Lue lisää artikkelista ”Mistä saa raakaruokaa?”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/mista-saa-raakaruokaa-koiralle>

## Malin Ekblom, Koiran ravintoterapeutti™, luonnollinenruokinta.fi

Malin on koirien ravintoterapeutti ja uskoo, että monen terveysongelman syynä on sopimaton ruokavalio. Malin oli ihan tavallinen koiranomistaja ja hänen koiransa Jeppe oireili toistuvista ihotulehduksista ja alipainosta. Mikään ei auttanut ja lopetuspäätös oli jo mielessä. Sattumalta löysin ruokavaliosta nopean avun Jepen oireiluun ja siitä heräsi intohimoni opiskella ravitsemusta ja eläinten hyvinvointia. Malin on auttanut yli 15 vuoden ajan koiranomistajia ruokkimaan koiriaan lajityypillisellä, monipuolisella ruokavaliolla ja saamaan apua terveysongelmiinsa.

### Lisätietoja raaruokinnasta saat:

Kirjoista <https://www.luonnollinenruokinta.fi/kirjat>

Minikurssilta <https://www.luonnollinenruokinta.fi/minikurssi>

Muilta kursseilta <https://www.luonnollinenruokinta.fi/kurssit>

### Apua voit hankkia myös Raakaruokaohjaajilta:

<https://naturalpets.fi>