



Raakaruokinnan perusteet pähkinäkuoressa

Koiran lajityypillisen ruokavalion perustana on, että koira on elimistöltään lihansyöjä. Koira pystyy parhaiten hyödyntämään eläinperäistä ravintoa kuten lihaa, luita, sisäelimiä, kananmunia ja kalaa. Tätä tukee niin koiran kehityshistoria, anatomia sekä tiede. Unohtamatta koiranomistajien kokemukset raakaruokintaan siirtymisestä.

Lue lisää artikkelista "Onko koira lihansyöjä vai sekasyöjä"

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/onko-koira-lihansyoja-vai-sekasyoja>

Yleisemmin koettuja hyötyjä raakaruokinnan avulla

- korvat pysyvät puhtaina, eikä niitä tarvitse enää putsata
- silmien vuotaminen vähenee ja vaalean koiran ihoon tai turkkiin muodostuneet värjäymät poistuvat
- itsepintaiset silmä- tai korvatulehduskierteet loppuvat
- allergiat ja kutina helpottavat, koira ei enää raavi itseään
- ihottumat paranevat ja ihosairaudet, kuten furunkuloosi ja hotspot eivät enää uusiudu
- turkki kiiltää ja on rodulle tyyppillinen
- karvanlähtö normalisoituu
- koira on innoissaan ruoasta ja syö mielellään
- tuki- ja liikuntaelinsairauksien, kuten nivelrikon oireet helpottavat ja koira liikkuu mielellään
- ulosteen määrä vähenee ja se on kiinteämpää
- koiralla ei ole pahaa ominaishajua
- hampaat pysyvät puhtaampina ja hengitys ei haise
- koira saa ajanvietettä ja iloa syömisestä ja sohvanjalat säästyvät nakertamiselta
- koiran pureskellessa luita, voidaan sen lajityypillisiä käyttäytymistarpeita tyydyttää
- koira on energisempi ja virkeämpi
- ylivilkkaat koirat rauhoittuvat
- mieli on tasapainoisempi
- omistaja tietää paremmin, mitä koiranruoka sisältää.

Jos haluat oppia lisää raakaruokinnasta, osallistu ilmaiselle Minikurssille

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



Raakaruokinta pähkinäkuoressa

Lajityyppillinen raakaruokinta koostetaan eläinperäisistä tuotteista. Liha, sisäelimet, luut ja kala muodostavat ruokavalion perustan. Ruokavaliota koostaessa onkin hyvä pitää mielessä kuvitteellinen saaliseläin. Lihaslihan lisäksi sillä on mm. luusto, sisäelimet, keuhkot, kurkkutorvi, pallea, lihaskalvoja, nahkaa ja verta.

Raakaruokinnassa suositetaan mahdollisuuksien mukaan riistaa ja vapaana elänyttä, itselleen lajityyppillistä ruokaa syönyttä eläintä. Nämä ovat terveellisempi ja eettisempi vaihtoehto kuin kasvatettu, sisätiloissa elänyt ja rehua syönyt tuotantoeläin.



Liha

Ruokavalion perustana on liha, se on koiralle tärkein proteiinien lähde. Ruoansulatuksessa proteiinit hajoavat aminohapoiksi, joita koiran keho voi käyttää omien solujensa rakennusaineiksi.

Koirille tarkoitettu jauheliha voi sisältää myös kurkkutorvea, sidekudosta, keuhkoa, sydäntä tai muita sisäelimiä. Se on monesti hyvä ja edullinen valinta. Ihmisravinnoksi tarkoitettu jauheliha on pääasiassa pelkkää lihaslihaa ja se on usein koiran tarpeisiin liian vähärasvainen. Mikään tietty liha ei ole toista parempi vaan avainasemassa on ruoan monipuolisuus.

Kananmuna lasketaan myös lihaksi. Se on linnunpoikasen alkua. Kananmuna on helposti sulavaa ja imeytyvää ja lisäksi se sisältää monipuolisesti eri ravintoaineita, kuten B-vitamiineja.

Jos haluat oppia lisää raakaruokinnasta, osallistu ilmaiselle Minikurssille
<https://www.luonnollinenruokinta.fi/minikurssi>

Kala

Kala on erittäin tärkeä omega-3 rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Kalasta koira saa myös hyvälaatuisia proteiineja. Kalan osuus ruokavaliossa on hyvä olla vähintään yksi, mieluiten kaksi ateriaa viikossa.

Omega-3 rasvahappoa voi silti olla vaikea saada riittävästi ruokavaliosta. Parasta olisi, että koira saisi rasvaista kalaa, mutta nykyisin kasvatetun lohen omega-3:n määrä on alhaisempi kuin 10 vuotta sitten, tehostetun tuotannon takia. Suosi siis vapaana eläneitä kaloja kuten silakoita tai muikkuja.



Luut

Luut ovat välttämätöntä ravintoa, sillä niistä koira saa erityisesti kalsiumia. Lisäksi luissa on myös muita hyödyllisiä ainesosia, kuten kollageenia sisältävää rustoa sekä rasvaista luuydintä. Luuston osuus saaliseläimen painosta on noin 10 – 15 % ja tätä määrää pidetään ohjenuorana ruokavaliota koostaessa.



Luuaines vaatii erittäin vahvat mahahapot sulaakseen hyvin, joten totutus on tehtävä erittäin maltillisesti. Aluksi kannattaa käyttää tuotteita, joissa luuaines on jauhettuna mukaan, kuten luupitoisia jauhelihoja sekä raakaruoka-aterioita, jossa on luuainesta mukana. Alussa luuainesta annetaan vain vähän, esimerkiksi noin 5 - 10 % ruokamäärästä.

Tarkista siis käyttämäsi tuotteen luupitoisuus! Jos pakkauksessa ilmoitetaan luupitoisuudeksi 30 %, voit antaa tätä tuotetta noin kolmanneksen koko ruoan määrästä.

Esimerkkinä 20 kiloa koira, joka syö päivässä 500 grammaa ruokaa. Tälle annettaisiin kyseistä luupitoista jauhelihaa noin 150 grammaa. Tästä määrästä luuainesta on valmistajan ilmoittama 30 %, eli 45 grammaa.



Kuvassa broilerin kaula ja sen sisältämät luunikamat

Ruoan kokonaismäärään suhteutettuna $45 \text{ grammaa} / 500 \text{ grammaa} = 9 \text{ prosenttia}$.

Kokonaisten luiden antaminen kannattaa aloittaa ison peukalon kokoisilla broilerin kauloilla, joiden sisältämät pienet kaulanikamat eivät aiheuta elimistössä ongelmia, vaikka ne eivät vielä kunnolla sulaisikaan.

Lisäksi luiden avulla koira toteuttaa luontaista tarvetta pureskeluun. Luihin saa helposti purettua ylimääräistä energiaa, eikä pentu sitten pureskele kenkiä tai kalusteita. Lisäksi pureskeleminen auttaa hampaita pysymään puhtaina.

Lue lisää artikkelista "Ajanvieteluita turvallisesti"
<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/ajanvieteluita-turvallisesti>

Sisäelimet

Antamalla monipuolisesti erilaisia sisäelimiä, voit taata että koirasi saa A- ja B-vitamiineja sekä hivenaineita, kuten kuparia ja sinkkiä. Sisäelimiä annetaan 5 – 15 % ruokavaliosta. Tärkein sisäelimistä on maksa ja sitä tulisi olla koiran ruokavaliossa 2,5 – 5 % ruoan kokonaismäärästä.

Esimerkkinä 20 kiloa koira, joka syö päivässä 500 grammaa ruokaa. Tälle annettaisiin maksaa 12,5 - 25 grammaa maksaa päivässä. Koska A-vitamiini on rasvaliukoinen, se varastoituu elimistöön eikä sitä tarvitse saada ruoasta joka päivä. Voit siis antaa maksaa vaikka kaksi kertaa viikossa. Kyseiselle esimerkkikoiralle sopiva viikkoannos olisi 7 x päiväannos, eli 87,5 - 175 grammaa.

Helppo laskukaava:

Viikkoannos on koiran päivittäinen ruokamäärä jaettuna kolmella. Esimerkkikoiralle tämä tarkoittaisi: $500 \text{ grammaa} / 3 = 166$. Pyöristettynä 150 grammaa maksaa viikossa.

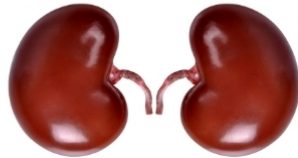
Maksan lisäksi varsinaisia sisäelimiä ovat munuaiset, haima, perna, aivot, silmät, kilpirauhanen, kivekset ja munasarjat. Joku sisäelimeksi luokitellaan myös muita elimiä, kuten sydän, kieli, keuhkot, kurkkutorvi, kivipiira, maha, suolisto, nahka, pallea ja veri. Nämä eivät ole koiran ruokavaliossa ehdottoman



välttämättömiä, eivätkä ravintoarvoltaan yhtä olennaisia kuin sisäelimet. Näissä on kuitenkin enemmän esimerkiksi kollageenia tai rustoa kuin lihaslihassa ja ne tuovat ruokavalioon monipuolisuutta ja vaihtelua.



maksa



munuaiset



sydän



kivipiira

Sisäelimiksi voidaan luokitella myös muita elimiä, kuten sydän, kieli, keuhkot, kurkkutorvi, kivipiira, maha, suolisto, nahka, pallea ja veri. Vaikka esimerkiksi sydän ja kieli ovat lihaslihaa, eikä varsinaisia sisäelmiä. Nämä eivät ole koiran ruokavaliossa ehdottoman välttämättömiä, eivätkä ravintoarvoltaan yhtä olennaisia kuin sisäelimet. Näissä on kuitenkin enemmän esimerkiksi kollageenia tai rustoa kuin lihaslihassa ja ne tuovat ruokavalioon monipuolisuutta ja vaihtelua.

Jos käytät sisäelinseoksia, joissa on maksaa yhtenä ainesosana, voit antaa noin kolminkertaisen määrän.

Helppoin laskukaava: Sopiva määrä sisäelmiä viikossa on sama määrä, kuin koiran päivittäinen ruoka-annos.

Koiralle, joka syö 500 grammaa ruokaa päivässä annetaan siis sisäelmiä yhteenlaskettuna 500 grammaa viikon aikana.

Voit helposti antaa sisäelimet myös koulutusherkkuina.

Katso helppo nambresepti artikkelista ”Parhaat koulutusnamit koiralle ilman lisäainetta”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/parhaat-koulutusnamit-koiralle-ilman-lisaaaineita>

Kasvikset ja muut kasvikunnan tuotteet

Koira ei ole kasvissyöjä tai sekasyöjä, eikä se tarvitse hiilihydraatteja. Koiran elimistö pystyy kuitenkin hajottamaan myös hiilihydraatteja, paremmin kuin esimerkiksi kissa tai susi. Se ei kuitenkaan tarkoita, että koira olisi sopeutunut tai jalostettu syömään suuria määriä viljatuotteita, perunaa tai riisiä.

Koira saattaa kuitenkin hyötyä pienestä määrästä kasviksia ja marjoja. Kuidut ja muut ruoan sulamattomat osat sekä rasva toimivat ruokana suolistobakteereille, mikä edesauttaa hyvän bakteerikannan ylläpitoa. Kasvisten tarkoituksena on lisätä ruokavalioon hieman kuituja, jotta ulostemassan koostumus olisi sopivaa. Kasviksia, kuitua tai rasvaa ei tarvitse lisätä, mikäli koira ulostaa vaivatta yhden tai useamman kerran päivässä. Jos koiran uloste on liian kiinteää pientä papanaa, on hyvä lisätä rasvaisempaa ruokaa ja/tai sisäelmiä ja/tai kasvissosetta tai muuta kuituvalmistetta. Kasvikset eivät kuitenkaan ole välttämättömiä koiran ruokavaliossa.

Maitotuotteita

Aiemmin koiran ruokinnassa käytettiin piimää, kermaviiliä tai raejuustoa, erityisesti ripulin hoitamiseen ja kalsiumin lähteeksi pennuille. Nykyään tiedetään, että maitotuotteet voivat myös ärsyttää koiran



ruoansulatuskanavaa. Täten tehokkaampi keino hoitaa ripulia on antaa pieniä määriä naudan mahaa tai raakaa jauhelihaa, tai antaa suoliston levätä paastoamalla.

Voit lukea ohjeet ripulin hoitamiseen artikkelista "Koiran ripulin hoitaminen"

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

Yksikään nisäkäs, ihmistä lukuun ottamatta, ei juo toisen lajin maitoa missään elämänsä vaiheessa. Ihminen on myös ainoa nisäkäs, joka ylipäättään käyttää maitoa ravintonaan vieroituksen jälkeen.

Emän maito kuuluu koiran lajityypilliseen ruokavalioon ainoastaan imetysajan. Tämän jälkeen laktaasin (entsyymi joka pilkkoo laktoosia eli maitosokeria) tuotanto ohutsuolessa lakkaa. *Aikuisilla koirilla ei siis ole laktaasin tuotantoa, eli ne ovat luonnollisesti laktoosi-intolerantteja.*

Jos haluat antaa maitotuotteita joskus herkkuna, ovat hapanmaitotuotteet kuten viili, kermaviili, luonnonjogurtti, piimä, rahka ja raejuusto paremmin siedettyjä kuin maito ja kerma.

Koirille on ehdottomasti käytettävä vähälaktoosisia tuotteita, joihin laktaasientsyymi on lisätty. Muuten laktoosi ei pilkkoudu, vaan aiheuttaa ilmavaivoja ja turhia vatsanväänneitä. Täysin laktoosittomat tuotteet ovat todella pitkälle prosessoituja valmisteita, eikä niitä voi suositella koiralle annettaviksi.

Haluatko enemmän tietoa ja oppia lisää?

Osallistu Raakaruokintaohjaaja-koulutukseen

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

Ruoantähteet ja herkut

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

Koiralle voi hyvin antaa puuronjämät, pari perunaa tai ylijäänyttä maksalaatikkoa. Kalvot, jänteet, rustot, lihoista valunut neste, kalan nahka, kuivuneet leikkeleet tai juustonpalaset voi huoletta laittaa koiran kuppiin. Pakastimessa kuivahtanut, "pakkasempurema" liha sopii koiralle annettavaksi. Niin myös munat, liha tai kala, joista päiväys on mennyt umpeen tai jos liha on hiukan reunoilta rusehtava. Täysin pilaantunut, eltaantuneelle ja pahalle haiseva ruoka ei ole koirallekaan hyvästä.

Kypsennetyt luut voivat olla liian haasteellinen pala mahalle, joten niistä kannattaa keittää maukas lihaliemi itselle tai koiralle annettavaksi. Koira on taatusti mielissään, jos saa kunnian nuolla kermaviilipurkin tai voirasian jämät. Myös astioiden nuoleminen puhtaaksi on monen koiran unelmatyö.

Vältettävät ruoat

On joitakin ruoka-aineita, jotka ovat koiralle haitallisia pienissäkin määrissä. Näitä ei anneta edes herkkuna. Lue vaarallisista ruoka-aineista artikkelista "Vaaralliset ruoka-aineet koiralle"

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/vaaralliset-ruoka-aineet-koiralle>

Lisätietoja Raakaruokinnasta saat Malin Ekblomin kirjoista:

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



Tarvitseeko koira lisäravinteita?

Valmisruokia, kuten kuivamuonaa on ollut tarjolla vain muutamia vuosikymmeniä, eikä sitä ennen ollut tarjolla muuta kuin luonnonmukaista ruokaa. Joskus kuivamuonatkaan eivät ole täyttäneet niille asetettuja standardeja. Voit lukea artikkelini: 9 syytä, miksi jopa laadukas kuivamuona voi olla koirallesi haitallista

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/9-syyta-miksi-jopa-laadukas-kuivamuona-voi-olla-koirallesi-haitallista>

Raakaruokinnassa pyritään aina siihen, että tarvittavat ravintoaineet saadaan lajityypillisestä ruokavaliosta. Luonnonmukaisella ruokavaliolla pärjää siis periaatteessa ilman ravintolisiä. Raakaruokinnan on kuitenkin oltava monipuolista, pelkällä jauhelihalle ei pärjää vaan ruokinnassa on huomioitava, että ravintosisältö on hyvä.

Raakaruokinnassa harvemmin syötetään saaliseläimiä kokonaisena ja siten ruokavaliosta jää puuttumaan esimerkiksi veri, nahka, rauhaset, kilpirauhanen ja aivot. Tästä syystä esimerkiksi rautaa tai jodia voi olla vaikea saada riittävästi ravinnosta.

Omega-3 rasvahappoa voi olla vaikea saada riittävästi, elleri ruokavaliossa ole runsaasti rasvaista kalaa. Joka mieluiten olisi vapaana elänyttä eli pyydystettyä kalaa kuten silakkaa, eikä esimerkiksi kasvatettua lohta. Lisätietoja suositelluista rasvahappovalmisteista löytyy artikkelista: Kalaöljyt omega-3 rasvahapon lähteenä.

Lue lisää artikkelista ”Kalaöljy ja omega-3 koiralle”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/kalaoljy-ja-omega-3-koiralle>

Jodia koira saa hyvin merilevästä, lue lisää artikkelista ”Merilevää koiralle”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/merilevaa-koiralle>

Ravintolisänä kannattaa antaa myös D-vitamiinia, jota on helpointa antaa D-vitamiinitipoista. Lisätietoja suositelluista annoksista ja valmisteista löytyy artikkelista D-vitamiini koiralle:

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/d-vitamiini-koiralle>

Sinkkiä ei kannata antaa jatkuvasti varmuuden vuoksi kaikille koirille. Lue lisää artikkelista ”Oikea sinkin määrä koiralle”

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/oikea-sinkin-maara-koiralle>

Mikä on koiralle sopiva määrä raakaruokaa?

Aikuiselle koiralle annettava raakaruokan grammamääräinen määrä vastaa 2-3 % koiran omasta elopainosta. Isot koirat syövät hieman vähemmän kuin pienet koirat. Pienelle koiralle voi antaa raakaruokaa jopa 5 % omasta elopainosta. Koiran tarvitseman raakaruokan määrän voit laskea [luonnollinenruokinta.fi](https://www.luonnollinenruokinta.fi) sivuilta löytävällä laskurilla ”Ruoan määrä ja laskuri”:

<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/ruoan-maara-ja-laskuri>

Tulos on kuitenkin karkea arvio, sillä todellinen energiankulutus voi vaihdella todella paljon vaikka koirat olisivat saman kokoiset.

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. Raakaruokan määrää siis säädellään koiran aktiivisuuden, aineenvaihdunnan ja kasvun mukaisesti.



Lue lisää painonhallinnasta ja laihduttamisesta artikkelista ”Koiran painonhallinta ja laihduttaminen”
<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/koiran-painonhallinta-ja-laihduttaminen>

Miten aloittaa raakaruokinta?

Raakaruokinnan voi aloittaa missä vaiheessa tahansa koiran elämää. Helpoiten raakaruokinnan aloitus tapahtuu yksinkertaisesti jättämällä kuivamuona ja antamalla raakaruokaa tilalle.

Jos aikuinen koira on syönyt aiemmin kuivamuonaa, on aikuisen koiran alussa totuteltava raakaruokintaan. Koiralle ei kuitenkaan 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 närästyksiä.

Lue lisää raakaruokinnan aloittamisesta artikkelista ”Miten aloittaa raakaruokinta?”
<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/miten-aloittaa-raakaruokinta>

Pennun raakaruokinta

Lajityypillinen luonnollinen ruokinta sopii kaikille koirille ruokahalusta riippumatta. Kuivamuonassa ei ole ravitsemuksellisesti mitään sellaista ainesosaa, mitä ilman koira ei voisi kehittyä normaalisti ja pysyä terveenä. Aloittamalla raakaruokinnan jo pennusta, pääsee koira lajityypilliseen ruokavalioon mukaan heti alusta alkaen.

Lue lisää artikkelista ”Pennun raakaruokinta”
<https://www.luonnollinenruokinta.fi/blog/pennun-raakaruokinta>

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>