

Małgorzata Olejnik

Zdrowe  
i naturalne  
jedzenie  
dla Twojego  
pupila



# KOT NA DIECIE BARF



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Zaręba, Magdalena Dragon-Philipczyk  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <https://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://septem.pl/user/opinie/kotdiv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9474-2

Copyright © Helion S.A. 2017, 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
ROZDZIAŁ 1. <b><i>Jak to się zaczęło?</i></b>	<b>15</b>
ROZDZIAŁ 2. <b><i>Ewolucyjne przystosowanie kotowatych do pobierania i trawienia pokarmów pochodzenia zwierzęcego</i></b>	<b>25</b>
ROZDZIAŁ 3. <b><i>Dlaczego nie karma sucha?</i></b>	<b>37</b>
ROZDZIAŁ 4. <b><i>Fakty i mity na temat diety BARF</i></b>	<b>61</b>
ROZDZIAŁ 5. <b><i>Najczęstsze grzechy barferów</i></b>	<b>75</b>
ROZDZIAŁ 6. <b><i>Specyficzne wymagania żywieniowe kotów</i></b>	<b>83</b>
ROZDZIAŁ 7. <b><i>Tauryna – dlaczego bez niej ani rusz?</i></b>	<b>95</b>
ROZDZIAŁ 8. <b><i>Woda i zdrowie nerek</i></b>	<b>103</b>
ROZDZIAŁ 9. <b><i>Bilans</i></b>	<b>111</b>
ROZDZIAŁ 10. <b><i>Mięso</i></b>	<b>125</b>
ROZDZIAŁ 11. <b><i>Kości</i></b>	<b>159</b>
ROZDZIAŁ 12. <b><i>Lipidy, czyli tłuszcze</i></b>	<b>165</b>

ROZDZIAŁ 13. <b>Suplementy i dodatki</b>	<b>171</b>
ROZDZIAŁ 14. <b>Whole Prey</b>	<b>183</b>
ROZDZIAŁ 15. <b>Jak przestawić kota z karmy suchej na surową dietę</b>	<b>187</b>
ROZDZIAŁ 16. <b>„Sesja barfowa”</b>	<b>195</b>



## ROZDZIAŁ 1

# Jak to się zaczęło?

BARF — Biologically Appropriate Raw Food. W naszym języku powiedzielibyśmy: biologicznie odpowiednie surowe jedzenie. Po latach zachwyty nad „dobrodziejstwem” komercyjnych karm wielu opiekunów kotów dostrzega, że suche granule to jednak żywność wysoko przetworzona. W głowach wielu hodowców rodzi się pytanie: czy na pewno sucha karma jest tym najlepszym, co można dać ukochanym kotom? Coraz częściej właściciele kotów sięgają po surowe mięso, postrzegając je jako zwrot ku naturze. Wielu z nich podjęło decyzję, że chce karmić swoje zwierzęta zgodnie z ich ewolucyjnym przystosowaniem, czyli naturalnie.

Kiedy to się zaczęło? Właściwie wtedy, gdy rozpoczynało się życie każdego gatunku. Trudno bowiem mówić, że BARF to dieta odnosząca się wyłącznie do psów czy kotów. BARF jest to karmienie zwierząt przez człowieka w sposób maksymalnie zbliżony do naturalnego. To forma żywienia naśladująca dietę ich wolno żyjących kuzynów. Dla naszych kotów będzie to zatem zjadanie surowego mięsa z kośćmi i dodatkami, dla krowy —

trawy, a dla papugi ary — owoców palmowych. Tak jak granulaty nigdy nie będzie naturalnym pokarmem dla gryzoni czy ptaków, tak nie będą zgodne z naturą kolorowe chrupki w misce kota. Nawet jeśli będą doskonale zbilansowane w każdym kąsie. Dlaczego? Ponieważ właśnie to, że chcemy zapewnić bilans żywieniowy w każdym posiłku, nie jest naturalne. Nawet jeśli chrupki w misce kota zostaną wyprodukowane z najlepszych składników. Dlaczego? Ponieważ te doskonałe składniki, zanim do niej trafiły, zostały poddane procesom technologicznym koniecznym do wyprodukowania suchej karmy.

Mimo że powszechnie za twórcę naturalnego sposobu odżywiania uznajemy matkę naturę, nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu Iana Billinghursta. To Australijczyk. Mówi, że nie lubi definiować tego, co robi. Obawia się, że mogłoby to w jakiś sposób go ograniczać. Dlatego przyznaje, że z zawodu jest lekarzem weterynarii, ale zaraz dodaje, że jest też obserwatorem, badaczem, pisarzem, wykładowcą, a jego ulubionym tematem jest żywienie psów i kotów. Istotą tego, co robi, o czym mówi, czego uczy, jest poprawianie kondycji zdrowotnej zwierząt przez karmienie ewolucyjne. Do matury przygotowywał się w szkole rolniczej Hurlstone na zachodnich przedmieściach Sydney. Jego miłość do roślin i zwierząt została wsparta przez pracę ze świniami, z bydłem, drobiem, owcami, przez zajęcia w ogrodzie i sadzie oraz prawdziwie naukowe badania w dziedzinie rolnictwa i biologii. Wówczas nie miał już żadnych wątpliwości, że jego drogą zawodową będzie biologia i medycyna. Ukończył studia weterynaryjne w 1976 roku.

W pierwszych latach praktyki lekarskiej karmił swoich pacjentów zgodnie z wiedzą wyniesioną ze studiów, czyli naukowo opracowanymi, kompletnymi i zbilansowanymi karmami ko-

mercyjnymi. Wierzył, że sięga dla nich po najlepsze. Tym bardziej że w tym samym czasie rozpoczęła się jego przygoda z hodowlą psów, z którymi brał udział w wystawach i pokazach.

Kategorycznie oponował przeciwko diecie opartej na surowych mięsnych kościach i odpadkach ze stołów domowych. Zgodnie z nauczaniem akademickim twierdził, że to bardzo złe podejście do diety psów i kotów. Wierząc, że sucha karma jest czymś najlepszym, co mogła wykreować nauka dla współczesnych psów i kotów, zawsze wybierał produkty wiodących marek. Mijały lata. Ian Billinghurst czuł się coraz bardziej rozczarowany wynikami, jakie przynosił jego psom i innym pacjentom taki sposób karmienia. Nie dostrzegał w zwierzętach obiecanej przez producentów witalności i energii, a w wielu przypadkach borykał się z nawracającymi problemami skórными, uczuleniami i niestrawnością. Ta ponura porażka karm komercyjnych zmusiła go do poszukiwania innych rozwiązań. Na swojej drodze zawodowej spotkał się z alternatywnymi formami leczenia i terapii, co zainspirowało go do przemyśleń również na gruncie żywienia psów i kotów. Powoli uświadamiał sobie, że stare sposoby karmienia psów resztkami żywności ludzkiej i mięsnymi kośćmi są prawdopodobnie znacznie bliższe idealnej diecie niż zatwierdzone przez weterynarię metody, które opierają się na komercyjnych karmach dla zwierząt domowych. To nie przetworzone, gotowane czy ekstrudowane produkty są zbawienne dla psów. Nafaszerowane ziarnami zbóż, ogromną ilością odpadowych komponentów roślinnych i pełne chemikaliów granule nie mogą być dobre dla mięsożerców pochodzących w prostej linii od wilka czy żbika. Refleksje nachodziły go co rusz:

*Zanim zostałem weterynarzem, mieszkałem w kraju, w którym dieta naszych psów oparta była na upolowanych królikach, surowych kościach i skrawkach z naszych stołów. Wtedy moje psy nie były szczepione ani odrobaczane. Suki zachodziły w ciążę bez żadnych problemów i z łatwością rodziły się duże mioty. Odkryłem, że większość ludzi miała dokładnie takie same jak ja doświadczenia. Ci zaś, którzy karmili swoje psy przetworzoną karmą, mieli z nimi problemy.*

Niebawem wszystkim swoim psom i znakomitej większości pacjentów do codziennej diety wprowadził surową jagnięcinę i kurczaka. Suchą karmę wykluczył całkowicie. Większość ich diety stanowiło mięso i kości. Reszta to były głównie skrawki warzyw, owoców, jaja, wątroba, nerki, miód, drożdże piwne, proszek kelp, olej z wątroby dorsza i niewielkie ilości zbóż. Przez kilka kolejnych lat obserwowałem, w jakiej kondycji i w jakim zdrowiu żyją psy na nowej diecie. Zaskakujące efekty przyszły natychmiast. Jako pierwsze ustąpiły zmiany skórne, wkrótce okazało się, że bezpowrotnie. Nigdy więcej nie pojawiły się też problemy z zębami, choroby oczu, zaburzenia wzrostu i problemy z płodnością. Psy przestały zapadać na choroby pasożytnicze. Radykalnie zredukowała się liczba i wielkość wypróżnień. Oddech psów stał się znośny dla ludzkiego nosa, ustąpił nieprzyjemny zapach sierści i odchodów. Dopiero wówczas Billinghamurst zrozumiał, jak bardzo złe działanie na jego zwierzęta miała komercyjna karma i w jakim stopniu wpływała ona na ich zdrowie, prowadząc stopniowo do jego pogorszenia. Stało się dla niego jasne, że przetworzona żywność dla zwierząt nie tylko nie promuje zdrowia, ale po prostu szkodzi. Zmiana diety przyniosła poprawę w całym szerokim spektrum problemów zdrowotnych, nad którymi na co dzień pracował Ian Billinghamurst. Otworzyła mu oczy na to, że lwia część problemów chorobowych spowo-

dowanych jest niczym innym jak tylko złym odżywianiem. Że większość z tych chorób w dużej mierze została spowodowana złą dietą i że mogłyby one nie wystąpić wcale. Tą oczywistą prawdą chciał się dzielić niczym rewolucyjnym odkryciem. Nie spotkał się jednak z przychylnością kolegów po fachu, dla których wyłącznie chory pacjent to dobry klient. Niewielu z nich okazało się być zainteresowanych dietoprofilaktyką i zapobieganiem chorobom. W czasie studiów weterynaryjnych studenci przyjmowali podawaną im teorię, że choroby u psów i kotów są nieuniknione i w żaden sposób nie można im zapobiec. Idea profilaktyki wielu chorób psów i kotów poprzez odpowiednie odżywianie była niespotykaną dotąd koncepcją. Co innego u zwierząt hodowlanych, wykorzystywanych do produkcji mięsa, mleka, wełny, jaj itp. — jednak nie w przypadku psów. Nikt nie myślał o wpływie diety na występowanie chorób. Nikt nie leczył zwierząt ani nie zapobiegał chorobom działaniami dietetycznymi. Młody doktor Billinghamst niczego wówczas bardziej nie pragnął, niż zmienić to myślenie. Wiedział, że tylko szerząc informacje o swoich doświadczeniach, może doprowadzić do konkretnych zmian. I tylko z pomocą swoich kolegów weterynarzy. W 1986 roku w biuletynie Fundacji Nauk Podyplomowych Weterynarii na Uniwersytecie w Sydney opublikował artykuł, w którym przedstawił ogromne i daleko idące skutki stosowania tej ewolucyjnej, a nawet rewolucyjnej diety. Ta publikacja trafiła w ręce każdego lekarza weterynarii w Australii. W latach 1986 – 1987 przedstawiona w magazynie myśl spotkała się z niemal głuchą ciszą. Nie więcej niż 10 lekarzy weterynarii telefonicznie wyraziło uznanie dla działań kolegi. Billinghamst zrozumiał, że nawet z ich pomocą nie postawi w ogniu świata weterynarii. W 1988 roku podjął kolejną próbę i zamieścił podobny tekst w periodyku dla uczestników konfe-

rencji na temat żywienia małych zwierząt. Niestety, i tym razem został całkowicie zignorowany. Dlaczego? Pomyślał, że być może jego pomysły zmniejszyłyby liczbę pacjentów i tym samym dochody weterynarzy. Jednak wydaje się pewne, że został zignorowany, ponieważ jego poglądy nie pasowały do ówczesnego trybu myślenia. Wówczas dogmatem było — i nadal jest — że żywienie małych zwierząt nie należy do lekarzy, a już na pewno nie mogą poradzić sobie z tą trudną dziedziną zwykle, domowe kuchnie. Że to kwestia należąca wyłącznie do ekspertów zatrudnionych przez wielkie firmy produkujące karmy dla psów i że tzw. superprodukty premium są szczytem możliwości w żywieniu zwierząt. A jeśli owi specjaliści nie znajdują rozwiązania problemu ani w karmach premium, ani w formułach „leczniczych”, to nikt nie może go znaleźć. Myślący w taki sposób, odrzucali każdą sugestię, uznając, że nie zasługują one nawet na chwilę uwagi. Doktor Billinghurst jednak nie zrezygnował. Uznał, że temat jest zbyt ważny, aby nie otwierać ludziom oczu na prawdę. A ponieważ nie mógł liczyć na nieprzekonanych do jego idei kolegów, postanowił edukować bezpośrednio właścicieli zwierząt domowych. Podjął decyzję, że ze swoją wiedzą i swoim doświadczeniem wyjdzie do opiekunów, hodowców, trenerów. Do każdego właściciela psa. Wymagało to wydania książki, która mogłaby trafić do rąk każdego. Pierwsza książka doktora Billinghursta, *Give Your Dog a Bone*, została opublikowana pod koniec 1993 roku. Określa ona podstawowe zasady żywienia zwierząt mięsożernych, które wykorzystują powszechnie dostępne produkty spożywcze, np. surowe mięso, kości, podroby, jaja, warzywa, owoce, jogurty itd. Książka miała pokazać, jak tanie, łatwe i zdrowe jest karmienie psów nieprzetworzoną żywnością. Billinghurst chciał uświadomić opiekunom psów, że każdy jest w stanie dobrze karmić swoje

zwierzęta. Że nie potrzeba do tego wykształcenia dietetycznego czy weterynaryjnego. Uniwersalne zasady żywienia zgodnego z przystosowaniem gatunkowym są ponadczasowe. *Give Your Dog a Bone* okazała się hitem i pozostaje jedną z najbardziej wpływowych publikacji o żywieniu psów, jaką kiedykolwiek napisano. Książka wywarła ogromny wpływ na świadomość hodowców i właścicieli psów na całym świecie. W kolejnych latach Ian Billinghurst wydał jeszcze dwie książki traktujące o naturalnym żywieniu psów: *Row Your Pups With Bones* w 1988 roku i *The BARF Diet* w 2001 roku. W 1997 roku ruszył ze swoją koncepcją w świat. Przedstawił ją w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Australii, Nowej Zelandii, Anglii, Japonii. Przemawiając do weterynarzy, hodowców, trenerów i właścicieli psów, w każdym wykładzie promuje ideę ewolucyjnego żywienia. Ian Billinghurst pod koniec lat dziewięćdziesiątych sformalizował pojęcie akronimem BARF od Biologically Appropriate Raw Food. Określił, na czym polega jego filozofia karmienia. BARF to koncepcja oparta na ewolucyjnym żywieniu, a nie paradygmat stojący na sformalizowanych tezach korporacyjnych ekspertów. Chociaż schemat żywienia surowymi produktami jest zbudowany według zasad biologii ewolucyjnej, został powszechnie uznany za hipotezę roboczą. Nauka o żywieniu zwierząt towarzyszących pozostaje nadal w stanie zawieszenia i jest skazana na badania w całości finansowane przez głównych producentów żywności dla zwierząt domowych. Wszystko po to, aby świat zaakceptował, że tylko wysokiej klasy przetworzona karma dla zwierząt domowych jest dobrodziejstwem. Na każdym kontynencie są to produkty zalecane i sprzedawane w hipermarketach, sklepach zoologicznych i lecznicach. Wiare w przetworzone karmy i nielogiczny strach przed zalecaniem naturalnego żywienia umacniają marketingowe zabiegi na każdym

szczeblu sprzedaży. Dopóki nie będą podejmowane poważne kroki oddziałujące na zdroworozsądkowe myślenie właścicieli, dopóty panoszyć się będzie bardzo zyskowna przetworzona żywność dla zwierząt towarzyszących człowiekowi. Do tego czasu jeszcze wiele naszych kotów będzie cierpieć z bliżej niewyjaśnionych i trudnych do zdefiniowania powodów. BARF jest uniwersalnym podejściem do żywienia i ma zastosowanie do wszystkich żywych stworzeń. Dieta BARF dla kota — bezwzględnego mięsożercy — to mięso, tłuszcz zwierzęcy, kości, podroby. Ziarna zbóż wykluczone są bezwarunkowo.

Ian Billinghurst scharakteryzował proponowany przez siebie sposób karmienia za pomocą czterech zasad:

- Zasada numer jeden: Dieta powinna być oparta na surowym mięsie i kościach.
- Zasada numer dwa: Większość diety powinna być surowa.
- Zasada numer trzy: W zakresie mięsa, kości i nieprzetworzonych produktów spożywczych dieta powinna obejmować tak szeroką gamę produktów, jak to tylko możliwe.
- Zasada numer cztery: Dieta nie musi być zbilansowana w każdym posiłku.

Koci BARF znacząco przybrał na sile po 2007 roku, kiedy to miało miejsce największe wycofanie z półek sklepów i lecznic weterynaryjnych komercyjnych karm dla kotów i psów. W marcu tego roku w Stanach Zjednoczonych, Europie i Afryce media donosiły o licznych zgonach zwierząt w wyniku niewydolności nerek. Z jednej bazy danych już 11 kwietnia raportowano aż 3600 zgonów. Tragedia dotyczyła w dużej mierze kotów. Na podstawie analizy danych zebranych przez ponad 600 szpitali

i klinik w 43 stanach została postawiona hipoteza, że choroba ma związek ze spożywaniem przez koty i psy karm konkretnych marek. Wszystkie one zostały wyprodukowane w fabrykach Menu Foods. Rosnąca liczba przypadków zgonów zmotywowała US Food and Drug Administration do wycofania ze sprzedaży ponad 150 formuł karm wyprodukowanych dla różnych marek przez ten koncern. Wkrótce zidentyfikowano przyczynę dramatu. Okazała się nią melanina. W toku kolejnych badań stwierdzono, że w ryżu, glutenie pszennym, mące kukurydzianej, białku soi oraz w mieszaninie łusek ryżowych i białka ryżowego importowanych z Chin znajdował się dodatek melaminy, czyli związku chemicznego używanego do produkcji plastiku. Melamina świetnie nadaje się do zawyżania wartości białka w produktach, gdyż zawiera aż sześć atomów azotu w jednej cząsteczce. W takim też celu trzech dostawców chińskich świadomie skaziło melaminą swoje produkty. Spożycie melaminy przez zwierzęta może doprowadzić do kamieni nerkowych i raka. Koty posiadają mniejszą odporność na jej szkodliwość. W dniu 27 kwietnia naukowcy z University of Guelph w Ontario ogłosili, że kryształy w nerkach zmarłych kotów powstały poprzez połączenie melaminy i kwasu cyjanurowego. Na podstawie raportów konsumenckich FDA biuro adwokackie USA szacuje, że skażona żywność była odpowiedzialna za śmierć około 8500 zwierząt. To tylko szacunek zgonów zarejestrowanych. Przepuszcza się, że drugie tyle zgonów pozostało nieudokumentowanych. Wielu właścicieli kotów zaniepokojonych stanem bezpieczeństwa wszystkich komercyjnych produktów spożywczych dla zwierząt domowych zrezygnowało z karmienia przetworzonymi karmami na rzecz samodzielnego przygotowywania żywności oraz stosowania diety BARF.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# JAK KARMIĆ KOTA? NATURALNIE!

Kot (*Felis catus*) został oswojony tysiące lat temu. Niektóre źródła podają, że jako zwierzę domowe towarzyszy człowiekowi od niemal dziesięciu tysięcy lat. Tylko czy w przypadku kota na pewno można mówić o udomowieniu? Może właściwszym terminem byłoby obłaskawienie? Każdy właściciel mruczącego pupila wie, że kwestią sporną jest zarówno to, kto tu kogo posiada, jak i sama domowość. Wszak nawet w najśłodszym puchatym kociątku drzemie dzikus, wciąż czujny, zawsze gotów do tego, by wyruszyć na łowy i samodzielnie zapewnić sobie pożywienie! Skoro nasze koty nigdy do końca nie pozwoliły się ucywilizować, dlaczego uparcie próbujemy zaspokoić ich drapieżne podniebienia pozbawioną smaku przegody przemysłową karmą?

BARF, czyli biologicznie odpowiednia surowa dieta (ang. *Biologically Appropriate Raw Food*), zaproponowana przez australijskiego weterynarza Iana Billinghursta, zyskuje coraz większe uznanie wśród właścicieli kotów na całym świecie. Zauważają oni niezwykle pozytywne efekty zamiany karmy przemysłowej na naturalne, dostosowane do potrzeb kota jedzenie. Poprawa zdrowia i samopoczucia pupila, piękna sierść, czyste zęby to tylko kilka korzyści z przejścia na dietę BARF. Jeśli dodać do tego redukcję kosztów utrzymania zwierzęcia — jest się nad czym zastanawiać. Zwłaszcza że, jak udowadnia autorka tego pierwszego polskiego poradnika BARF dla właścicieli kotów, żywienie według założeń tej diety wcale nie jest trudne.

**Małgorzata Olejnik** — specjalista dietetyk i doradca żywieniowy z wykształceniem medycznym. Jej pasją to pogłębianie wiedzy w obszarze żywienia psów i kotów. Jest orędowniczką żywienia zwierząt domowych zgodnego z przystosowaniami ewolucyjnymi. Właścicielka i hodowczyni psów rasy yorkshire terrier i yorkshire terrier biewer. Od 2006 r. właścicielka specjalistycznego sklepu ze zdrową żywnością dla psów i kotów. Pomaga w wyborze diety, doborze karmy, komponuje posiłki BARF. Wskazuje, co jedzą, a co powinny jeść psy i koty. Wieloletnia „barferka”, blogerka, autorka artykułów publikowanych w prasie ogólnopolskiej, lokalnej, specjalistycznej i branżowej. Autorka książki *Pies na diecie BARF. Zdrowe i naturalne jedzenie dla Twojego pupila*.



**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-9474-2



9 788328 394742

cena 39,90 zł



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>