

Warzywa zamiast owoców

*Jacek Skomiał, Renata Miltko**

Żywnienie ludzi i zwierząt powinno opierać się na znajomości ich zapotrzebowania oraz składu chemicznego i wartości odżywczej stosowanych pokarmów. Niestety, nie jest tak zawsze. Człowiek je niemal wszystko, nie zawsze zastanawiając się nad skutkami takiego postępowania. Kiedy jest młody te skutki mogą nie być widoczne, a przynajmniej nie od razu. Może poza zwiększeniem masy ciała (tzw. wagi). U ludzi starszych problemy wynikające z niewłaściwego żywienia są znacznie bardziej widoczne i dotkliwe. Poza zwiększeniem masy ciała, z czym związane jest ograniczenie ruchu, pojawiają się zaburzenia przemiany materii. Następstwem, których są problemy kardiologiczne, problemy z rozrodem, odpornością na choroby, samopoczuciem.

Człowiek jest w stanie regulować ilość i rodzaj zjedanego pokarmu. Robić to mogą również zwierzęta przebywające w swoich naturalnych siedliskach. Czasami zdarza się, że apetyt bierze górę nad przyzwyczajeniami i spożycie bywa dużo większe niż powinno być. Zwierzęta w naturze z reguły zmuszone są do znacznie większej aktywności. Pozwala ona na zużywanie nadmiaru energii i szkodliwość „objadania się” nie jest aż tak duża.

Zwierzęta przebywające w warunkach domowych, w ogrodach zoologicznych, są uzależnione od człowieka. Mogą zjeść tylko to co otrzymają od nas – ich opiekunów. A my ...? Możemy karmić je z rozwagą, żeby miały zaspokojone potrzeby na energię, białko, witaminy i składniki mineralne. Uwzględniamy przy tym, na ile to jest możliwe, ich upodobania smakowe.

Zapotrzebowanie zwierząt na składniki odżywcze powinno być pokrywane bez zbytniego nadmiaru. Każdy nadmiar stanowi obciążenie dla organizmu. Niestety nie wszystkie podawane w nadmiarze składniki zwierzę może wydalic z organizmu. Dotyczy to szczególnie energii. Jest ona zawarta we wszystkich składnikach tzw. organicznych czyli, w tłuszczu (tu jest jej najwięcej), węglowodanach i białku. Węglowodany są grupą bardzo niejednorodną. Są wśród nich węglowodany łatwo strawne (tzw. cukry), będące bardzo bogatym źródłem energii – np. sacharoza (słodzimy nią np. herbatę), skrobia (w chlebie, ziemniakach), oraz tzw. włókno, zbudowane z podobnych cząstek ale w bardziej skomplikowany sposób przez co nie jest dobrze trawione i ma mniejszą wartość energetyczną.

Wszystkie pokarmy zawierają wszystkie grupy tych składników ale w różnych ilościach. Dużo białka zawierają produkty zwierzęce – mięso, mleko, jaja oraz nasiona roślin strączkowych (bobowatych). Dużo cukrów jest w zbożach (a przez to w mące), ziemniakach i w owocach. Dużo włókna jest np. w sianie, słomie ale i w niektórych warzywach. W tłuszcze bogate są nasiona roślin takich jak rzepak, słonecznik, soja, len (służą one jako surowiec do produkcji olejów).

Jedząc duże ilości tłuszczów i cukrów dostarczamy do organizmu często nadmierne ilości energii, co sprzyja otyłości organizmu. Zwierzęta pod tym względem są jak ludzie. Trzeba pamiętać, że produkty zawierające dużo cukrów są na ogół smaczne, a to sprzyja niekontrolowanemu pobieraniu pokarmu.

I tu dochodzimy do sedna sprawy. Podawanie zwierzętom, mającym ograniczone możliwości poruszania się, dużych ilości łatwo strawnych węglowodanów sprzyja nadmiernemu odkładaniu tłuszczu w ich organizmach. To z kolei jest przyczyną pogorszenia samopoczucia i wielu zaburzeń zdrowia. Wszyscy chcemy, żeby nasze zwierzęta były zdrowe, ruchliwe... Lubimy obserwować jak biegają, skaczą – to jest ich normalna aktywność. Zwierzęta nadmiernie otyłe spędzają więcej czasu siedząc lub śpiąc.

Pracownicy ogrodów zoologicznych starają się urozmaicać pokarm dla swoich podopiecznych. Oni najlepiej wiedzą co należy podać zwierzęciu, o jakiej porze i w jakich ilościach. Z licznych obserwacji w ogrodach zoologicznych wynika, że podawanie dużych ilości owoców nie jest wskazane. Urozmaicona dieta zawiera niewiele owoców, a więcej warzyw. Jest w nich nie tylko mniej energii co sprzyja utrzymaniu pożądanej sylwetki, ale również więcej witamin (zwierzęta są zdrowsze) i wspomniane wcześniej włókno. Jego rola jest bardzo duża, ponieważ reguluje środowisko przewodu pokarmowego, sprzyjając między innymi rozwojowi pożytecznych mikroorganizmów mających ogromny wpływ na zdrowie zwierząt i także nasze.

Odwiedzając ogród zoologiczny, obserwujemy napisy „nie karmić zwierząt”. Każdy myśli: ja dam tylko jabłko, śliwkę lub inny „zdrowy” owoc. On jest zdrowy jeśli zwierzę otrzyma go w umiarkowanych ilościach. Ogród zoologiczny odwiedza wielu podobnie do nas myślących ludzi. Każdy chce dać tylko jeden owoc. A jeśli takich osób będzie 20, 30 lub więcej. Zwierzę nie zastanawia się nad skutkami. Weźmie ten owoc i zje. Efektem są czasami bardzo poważne schorzenia, a niekiedy nawet śmierć zwierzęcia. Czy podając jabłko, banana, a jeszcze gorzej ciastko lub cukierka zastanawiamy się, że być może przyczyniamy się do śmierci zwierzęcia? Na pewno tego nie chcemy. Zwierzęta w warunkach naturalnych nie jedzą dużych ilości owoców, a te w zoo powinny otrzymywać pokarm zbliżony do pokarmu w naturze, a nie „ludzki”, często bardzo przetworzony, zawierający związki, dodatki, które mogą być dla zwierząt bardzo szkodliwe. I jeszcze jedno: my możemy opowiedzieć co zjedliśmy, że boli nas brzuch. Zwierzę może tylko zasygnalizować miejsce „obolałe” ale nie powie: zjadłem 10 jabłek i to pewnie dlatego. Zanim opiekunowie zorientują się w przyczynach pogorszenia stanu zdrowia naszego pupila, może być za późno.

Dlatego nie dokarmiajmy zwierząt żadnymi produktami.

**Autorzy są pracownikami Instytutu Fizjologii i Żywienia Zwierząt im. Jana Kielanowskiego PAN, Jabłonna*