

Suolaista vai makeaa?

(Alkuperäinen artikkeli: *"Surt eller salt?" Eclipse Biofarmab, 31. toukokuuta 2013*)

Kuukauden "Eläinlääkärillä on puheenvuoro"-artikkelissa kerrotaan, miten voimme auttaa eläimiämme palautumaan parhaalla tavalla kuuman päivän jälkeen!

Silloin tällöin saamme lukea hevosista, jotka eivät yllä normaaliin suoritustasoonsa tai romahtavat lähdön jälkeen ilman järkevää selitystä. Ei liene vaikea arvata, että joskus kyseessä on neste- ja elektrolyyttitasapainon häiriö. Syitä voi olla monia, mutta usein ne ovat hyvin yksinkertaisia: hevonen ei ole juonut tarpeeksi kuljetusten ja kilpailustressin vuoksi, tai koska vesi on maistunut erilaiselta. Nestehukka voi olla suurikin lämmön, stressin tai löysän ulosteen vuoksi. Jotkut juoma-automaatit annostelevat liian niukalti vettä, eikä hevosella riitä kärsivällisyyttä juoda tarpeeksi kauan täyttääkseen tarpeensa.

Nimi elektrolyytti tulee kreikan sanoista elektron ja lysis, vapaasti käännettynä elektroniliuos, ja se koostuu vapaista ioneista vesiliuoksessa. Ioneilla on sähköinen varaus ja siksi vesi voi johtaa sähköä. Ioneja tarvitaan myös ylläpitämään soluseinien ”jännitepotentiaalia”, joka on ratkaiseva kehon kyvyllä kuljettaa vettä solujen välillä.

Hevosen hikeä sanotaan hypertoniseksi, mikä tarkoittaa sitä, että hiessä on enemmän ioneja kuin muissa kehon nesteissä. Kun hevonen hikoilee, se menettää veden lisäksi natriumia (Na), kaliumia (K), klooria (Cl), kalsiumia (Ca), magnesiumia (Mg), mangaania (Mn), sinkkiä (Zn) ja hivenaineita. Anna Jansson Ruotsin maatalousyliopistosta (SLU, Uppsala) on tutkimuksissaan osoittanut, että simuloidussa ravilähdössä + 35° C:n lämmössä hevonen saattaa menettää jopa 12 kg nestettä. Kovaa työtä tekevälle hevoselle voi hikoilun seurauksena nopeasti syntyä elektrolyyttiepätasapaino ja nestehukka. On muistettava, että hevonen normaalistikin menettää nesteitä ja elektrolyyttejä hengityksen, virtsaamisen ja ulostamisen myötä. Normaali päivätarve 500 kg:n painoiselle hevoselle on noin 20 - 40 grammaa suolaa. Talvella hevonen hikoaa vähemmän eikä siksi juo yhtä paljon, mikä saattaa johtaa kuivumiseen.

Hevosen veren natriumkloridipitoisuus – eli ruokasuolapitoisuus – on korkeampi kuin ihmisellä. Kun hevonen hikoilee, se menettää siis suhteellisen paljon suolaa. Tämä suola otetaan ensisijaisesti verestä. Kovaa työskentelevä hevonen voi tunnissa menettää 130 g suolaa. Natriumkloridi eli ruokasuola onkin siksi kaikkein tärkein elektrolyytti. Natriumin puute voi alentaa veren määrää. Pitkäaikaisessa puutteessa se heikentää hevosen kykyä säilöä vettä, ja kehon paino laskee. Kuivuminen voi hoitamattomana johtaa lihaskramppeihin, puutteelliseen hapen, energian ja nesteiden kuljetukseen kehossa, munuaisongelmiin, kyvyttömyyteen hikoilla, heikentyneeseen suorituskykyyn, huonoon rasituksesta palautumiseen ja useisiin muihin ongelmiin.

SLU on myös julkistanut tutkimuksen matkaratsuilla: *"Huonoimmin pärjäsivät ne hevoset, jotka joivat vain vettä."* **Raportin johtopäätös on, että tehokkain tapa varmistaa ruokasuolan saanti on fysiologisella suolaliuoksella.** Raportti varoittaa myös elektrolyyttiseoksista, jotka sisältävät liian vähän suolaa, ja toteaa elektrolyyttivalmisteiden usein olevan kohtuuttoman kalliita. Ruokasuolan annostelua suoraan suuhun tulee raportin mukaan välttää, sillä korkeat pitoisuudet häiritsevät nestetasapainoa sääteleviä hormoneja. Kilpailun tai kovan treenin jälkeen kovaa työskenteleville hevosille suositellaan annettavaksi fysiologista suolaliuosta (noin 9 g suolaa/ 1 l vettä), tai lisäämään suoraan rehuannokseen suunnilleen niin paljon suolaa kuin se on menettänyt.

Hevonen ei pysty varastoimaan elektrolyyttejä, vaan mahdollinen ylimäärä poistuu virtsan mukana. Siksi on tärkeää korvata suolahävikkiä jatkuvasti.

Yksinkertaisin ja tärkein elektrolyytti on puhdas natriumkloridi eli ruokasuola. Tavallinen suola riittää useimmille hevosille lisäravinteeksi, mutta toistuvien maksimisuoritusten, kuten kilpailujen, yhteydessä voi parhaan palautumisen varmistamiseksi olla hyödyllistä kompensoida elektrolyyttihukkaa hieman täsmällisemminkin. Hevosille kehitetyt elektrolyyttiliuokset korvaavat kaikkea sitä, mitä hevonen menettää hikoillessaan, sekä ehkäisevät kuivumista ja lisäävät juoma- ja ruokahalua.

Kuten yllä mainittiin, pärjäävät useimmat hevoset tavallisella suolalisällä. Kilpailevat ravihevoset työskentelevät kovemmin kuin muut, ja kuten SLU osoittaa, on kilpailun aiheuttama neste- ja elektrolyyttihukka suurta. Kun lisäksi huomioidaan sääolot (kuumuus), kuljetukset, lämmittelyt ja haluttomuus juoda vieraissa paikoissa tai stressaavissa oloissa, on helppo ymmärtää, ettei suoritus aina ole odotetun mukainen.

Siksi on äärimmäisen tärkeätä varautua huolella, ja opettaa hevonen juomaan pitkin kuljetusten aikana ja myös vieraissa ympäristöissä. Vanhan sananlaskun mukaan *”voit viedä hevosen lähteelle, muttet voi pakottaa sitä juomaan”*.

Mutta on olemassa keinoja.

Suola ja elektrolyytit muun muassa lisäävät janon tunnetta. Monet hevoset ovat herkkiä veden maulle ja juovat siksi matkoillaan huonosti. Silloin voi olla hyvä tuoda kotoa mukaan niin paljon vettä, että se riittää hevosen tarpeisiin. Toinen vaihtoehto on opettaa hevonen juomaan esimerkiksi vettä, jota on maustettu omenaviinietikalla – se nimittäin peittää hyvin alleen vieraita makuja, ja hevonen tunnistaa sen tutuksi. Useimmat hevoset myös pitävät sen mausta. Haalea vesi maistuu usein paremmin kuin jääkylmä, ja useimmat hevoset juovat mieluummin ämpäristä kuin vesiautomaatista.

Apunamme on myös monia kaupallisia elektrolyyttituotteita, mutta koska tarjonta on niin laajaa, on syytä miettiä hevosen tarvetta ja lukea sisällysluettelo huolella, jotta tiedät mitä hevosellesi annat. Varmistu myös siitä, että se annostellaan oikeana aikana ja oikeissa määrin.

On tärkeätä, että hevonen oppii juomaan tarpeeksi kaikissa tilanteissa, sillä se saattaa olla ratkaiseva tekijä kilpailutuloksissa. Matkaratsastajat, jotka joskus kisaavat jopa 100 - 150 km matkoilla, ovat oppineet asian erittäin hyvin. Jos hevosesi ongelmana on siis se, että se juo huonosti, niin kannattaa kysyä joltakin matkaratsastajalta.

Tuotevalikoimassamme on puhdasta ruokasuolaa nimellä [ECLIPSE](#) SUOLA , 7kg ja 25 kg pakkauksissa.

Valikoimaamme kuuluu myös [REHALYT BASIC](#) -suolankorvike, joka sisältää natriumin lisäksi kalsiumia, magnesiumia sekä glysiiniä, joka parantaa imeytymistä.

Näiden lisäravinteiden lisäksi tarjoamme myös [REHALYT](#) -tehostevalmistetta, jolla täydennetään myös kilpahevosen vitamiini- ja antioksidanttitarvetta kilpailujen ja vaativien kuljetusten yhteydessä.