

## Zo zout heb ik het nog nooit gegeten...

Mensen eten veel te veel zout. Daar waarschuwt de nierstichting tegen. Maar hoe zit dat bij paarden? Die eten juist te weinig zout. Vooral in de zomermaanden gaat er veel verloren via zweet. Niet alleen bij sportpaarden, ook een flinke buitenrit kan jouw paard al een zouttekort bezorgen.



Net als mensen zweten paarden als ze het warm hebben. Dat is nodig om af te koelen. Zweet vormt een laagje vocht dat verdampt van de huid, waardoor de lichaamstemperatuur daalt. Als zweten niet lukt, bijvoorbeeld omdat een paard te weinig vocht in zijn lichaam heeft, raakt hij oververhit. Hij stopt dan met bewegen. Dwing je hem, dan kan dat zelfs levensbedreigend zijn. Goed kunnen zweten is dus belangrijk voor het prestatievermogen. Heb je wel eens zweet geproefd? Dat is hartstikke zout. Als een paard zweet, verliest hij daarmee niet alleen vocht. Dat bevat ook zogenaamde 'electrolyten' of lichaamsszouten, zoals natrium, chloride en kalium. Die spelen een belangrijke rol in de waterhuishouding van een lichaam. Zonder deze zouten geen zweet. Er is nog wel een verschil tussen zweet van paarden en mensen.

Bij paarden zit er een eiwit in dat voor extra koeling zorgt, omdat paarden een vacht met haar hebben. Het eiwit vormt een laag op de vacht, waardoor de verdamping wordt gestimuleerd. Wordt er overheen gewreven, dan 'klopt' dit eiwit op alsof het slagroom is. Vandaar dat je bij hevig zweetende paarden vaak wit schuim ziet op plekken waar het hoofdstel of het zadeldek tegen de huid komt of zijn billen tegen elkaar wrijven.

### Zoutbehoefte

Een paard zweet meer dan je denkt. Op een gemiddelde zomerdag, bij een temperatuur van rond de 20 graden, raakt hij bij lichte arbeid al zo'n twee tot vier liter per uur kwijt. Dat kan oplopen tot wel negentien liter per uur bij zeer zware trainingen. En bij nog warmer weer kan dit zelfs het dubbele zijn. Ook als het minder warm is zweet een paard als hij aan het werk wordt gezet. Vocht wordt aangevuld door te drinken. Maar hoe vult een paard het zout aan dat hij met zweten kwijtraakt? "In ruwvoer zit bijna geen zout. Dat geldt zowel voor hooi, kuil als gras", legt voedingsdeskundige Rob Krabbenborg van Pavo uit. "Het zoutgehalte is iets hoger als er voldoende zout in de bodem zit. Maar op de meeste plekken in Nederland is dat niet het geval. En ook in krachtvoer wordt weinig zout gedaan. Dat is bewust, omdat niet alle paarden evenveel nodig hebben en het niet het hele jaar door warm is." In de vrije natuur is de zoutbehoefte van paarden minder groot, omdat ze rustig rondwandelen en dus minder zweten. Ze krijgen zout binnen door aan boombast of boomwortels te knagen of aan zoutrijke grond te likken. Krabbenborg: "Het is nooit echt bewezen

of paarden die zand eten dat doen uit verveling of gebrek aan sporenelementen, zoals zink. Het zou ook kunnen zijn dat ze zout zoeken."

### Liksteen

Als je met een paard gaat rijden of menen, zweet hij meer dan hij in de vrije natuur zou doen. Om aan zijn natuurlijke behoefte te voldoen, zal je daarom op warme dagen zout aan het rantsoen moeten toevoegen. Veel mensen denken dat ze dat hebben ondervangen door een liksteen in de stal op te hangen of in de wei te leggen. Er zijn echter weinig paarden die per maand een hele liksteen naar binnen werken. Een beetje zout vinden ze wel lekker, maar teveel niet. Overigens is een liksteen geven wel een goed idee, aangezien sommige paarden daarmee wel zout opnemen naar behoefte. Neem het liefst wel witte likstenen. De rode exemplaren bevatten ijzer, waarvan het gemiddelde Nederlandse paard toch al veel binnenkrijgt. En het gaat om het zout, dus die met smaakjes hebben onnodige toevoegingen die ze duurder maakt.

### Keukenzout

Je kunt zorgen voor meer zout in het gras door dit aan de bodem toe te voegen. Neem daarvoor gewoon landbouwsout, dat is bij elke fouragehandelaar te krijgen. Je hebt ongeveer 100 kilo per hectare nodig. Of dit afdoende is, is echter maar de vraag, want paarden hebben in een warme periode best veel zout nodig. Je kunt ook keukenzout door het eten van je paard doen. Maar pas op: de soort maakt uit. Voor mensen wordt meestal zout verkocht waaraan jodium is toegevoegd. Dat is niet goed voor paarden. Neem gewone natriumchloride. Verdeel het over meerdere voerbeurten, om te voorkomen dat hij het niet lekker vindt en zijn eten laat staan. Nog makkelijker en beter is het om een speciale electrolytenmix door het voer te mengen. Pavo E'lyte bevat niet alleen natriumchloride, maar ook andere lichaamsszouten die je paard door het zweten verliest. Voor recreatiepaarden is 100 gram per dag genoeg, bij zware training of extreme temperaturen wordt 200 gram per dag geadviseerd. Geef het extra zout vóór je een inspanning van je paard verlangt, zodat hij er optimaal van kan profiteren. Voor overdosering hoeft je niet bang te zijn. Krabbenborg: "Gebruik het alleen in de zomer als het warm is. Of daarbuiten voor een hele zware training. Het zout komt er via het zweet uit. Een overschot wordt uitgeplast. Dus als je ziet dat hij een erg natte stal krijgt, kun je iets minderen." Vergeet niet om je paard in alle gevallen te voorzien van onbepaald vers water. Het vocht moet ook worden aangevuld en van dat zout krijgt hij meer dorst.

In deze serie artikelen worden actuele voedingsvragen of onderzoeksresultaten rondom voeding van paarden besproken. Pavo VoerAdvies bestaat uit verschillende specialisten met veel praktische en wetenschappelijk kennis. Ook uw eigen vragen kunt u kosteloos aan Pavo VoerAdvies voorleggen. Bel 0900-paarden (0900-7227336) of stel uw vraag via e-mail: [voeradvies@pavo.net](mailto:voeradvies@pavo.net)



### Hoeveel zout moet je geven:

Zweet score	Wat zie je aan je paard	Zweetverlies gem. paard	Bereik aan zout per dag
1	Onder het zadel is het nog gedeeltelijk droog en deels vochtig en plakkerig. De hals is plakkerig en de flanken zijn iets donkerder dan normaal.	1-4 liter	2-7 theelepels
2	Onder het zadel en op de hals is het nat. Hier en daar schuim langs het zadel, waar de teugels de hals raken en tussen de achterbenen.	4-7 liter	7-12 theelepels
3	Onder het hoofdstel, op de hals en de flanken is het paard zichtbaar nat met hier en daar schuimplekken.	7-9 liter	12-16 theelepels
4	Hals en flanken zijn helemaal nat. Natte plekken boven de ogen. Wit schuim tussen de achterbenen.	9-12 liter	16-21 theelepels
5	Zie zweet score 4 en er druppelt zweet van boven de ogen en de buik.	12-18 liter	21-32 theelepels

Bron: Zeyner et al 2013; Sweat loss in exercised horses, a pilot study