

Help je paard met **Zout** de zomer door

Paarden krijgen vaak te weinig zout binnen, terwijl vooral in de zomer veel verloren gaat via zweet. Een flinke buitenrit kan al leiden tot een zouttekort. Paard&Sport geeft ongezoeten tips.

TEKST LILIANNE VAN DEN BREKEL BEELD ARND BRONKHORST

WAT GEBEURT ER BIJ ZWETEN?

Paarden zweten om af te koelen. Het laagje vocht verdampt van de huid, waardoor de lichaamstemperatuur daalt. Als zweten niet lukt, bijvoorbeeld omdat een paard te weinig vocht heeft, raakt hij oververhit. Hij stopt dan met bewegen. Hem dwingen kan levensbedreigend zijn. Goed kunnen zweten is dus belangrijk.

HOEVEEL VOCHT VERLIEST EEN PAARD?

Ook als het niet zo warm is, zweet een paard als hij werkt. Bij 20 graden raakt een paard bij lichte arbeid al zo'n twee tot vier liter vocht per uur kwijt. Dat kan oplopen tot negentien liter per uur bij zeer zware trainingen, en het dubbele bij nog warmer weer.

WAAROM IS AANVULLING VAN ZOUT NODIG?

Zweet bevat electrolyten of lichaamzouten, zoals natrium, chloride en kalium. Die zijn belangrijk voor de waterhuishouding. Vocht wordt aangevuld door te drinken. Hoe vult een paard het zout aan? 'In ruwvoer, zowel hooi, kuil als gras, zit bijna geen zout,' legt voedingsdeskundige Rob Krabbenborg van Pavo uit. 'Ook in krachtvoer wordt weinig zout gedaan,

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 zoutrijke grond te likken.'

HOE VUL JE HET ZOUT AAN?

- Een liksteen is een goed idee, aangezien sommige paarden daarmee wel zout opnemen naar behoefte. Neem bij voorkeur witte likstenen. De rode bevatten ijzer, waarvan het gemiddelde Nederlandse paard al veel binnenkrijgt. De likstenen met smaakjes hebben onnodige toevoegingen.

- Voeg op warme dagen zout aan het rantsoen toe. Een beetje zout vinden ze wel lekker, maar te veel niet. Je kunt ook keukenzout door het eten van je paard doen. Neem gewone natriumchloride. Aan zout voor mensen wordt meestal jodium toegevoegd. Dat is niet goed voor paarden. Verdeel het over meerdere voerbeurten.

- Je kunt ook een speciale electrolytenmix door het voer mengen. Die bevat ook andere lichaamzouten 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 voor een inspanning, zodat hij er optimaal van profiteert. Voor overdosering hoeft je niet bang te zijn. Krabbenborg: 'Gebruik het alleen als het warm is of voor een heel zware training. Het zout komt er via het zweet uit en overschot wordt uitgeplast. Dus als je ziet dat hij een erg natte stal heeft of heel veel plast, kun je iets minderen.' Voorzie je paard in alle gevallen van onbepaald vers water.

- Je kunt zorgen voor meer zout in het gras door dit aan de bodem toe te voegen. Neem daarvoor 100 kilo per hectare gewoon landbouwsout. 🇳🇱



Zorg voor een liksteen en zout bij het rantsoen en voeg eventueel zout toe aan de bodem

Hoeveel zout verliest mijn paard?

ZWEETSORE	WAT ZIE JE AAN JE PAARD?	GEMIDDELD VOCHTVERLIES	ZOUTVERLIES
1	Onder het zadel is het 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 zit 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 zweetscore 4, en er druppelt zweet van boven de ogen en de buik.	12-18 liter	21-32 theelepels

Bron: Zeynet et al, 2013, 'Scoring of sweat loss in exercised horses, a pilot study' Met dank aan Pavo.

WIST JE DAT...

paardenzweet een eiwit bevat dat extra koeling geeft? Dit is nodig vanwege de vacht. De laag eiwit stimuleert de verdamping. Bij wrijving 'klopt' dit eiwit op en vormt het het witte schuim dat je soms ziet op de vacht, bijvoorbeeld tussen de benen en onder het zadel of hoofdstel.