

癡肥及體重控制

癡肥有什麼問題？

- 癡肥絕非可愛，實情是一種疾病！任何動物的體重如高於其理想體重 15% 即患上癡肥。癡肥的動物罹患其他疾病的風險頗高，例如：糖尿病、心臟病、高血壓、風濕關節炎、中暑、脂肪肝、增加麻醉及手術風險、抵抗力下降、患病後癒合能力減弱。
- 癡肥對人類和動物身體造成相同的傷害。然而動物的壽命較短，因此癡肥的影響會更早浮現。
- 癡肥完全可以治癒，重點在於主人餵飼的食物種類和份量。主人幫助動物瘦身，同時能使動物更健康、愉快和長壽。
- 癡肥受基因、新陳代謝速率、賀爾蒙、行為性格等影響，然而研究顯示最大的原因是卡路里攝取量比身體需要為高。簡而言之即是運動太少，飲食太多。

如何應對？

- 作為主人必須明白過度餵食會間接殺害動物。每個多餘的卡路里均減短寵物的壽命。因此每一位家庭成員，包括小朋友及家務助理都應遵從正確的餵飼方式。
- 癡肥可受不同的因素影響，包括糖尿病及甲狀腺問題等。在減肥前，應帶寵物予獸醫檢查以排除其他健康問題。
- 開展減肥計劃。主人宜徵詢獸醫建議選擇合適的食糧，選擇包括市面出售的貓狗糧，或是獸醫專用的處方糧。減肥糧通常含較少卡路里，但有足夠身體所需的蛋白質、脂肪、礦物質和維他命。如果主人只扣減動物的平常食糧以達減肥效果，可導致營養失衡的疾病。
- 減肥不宜操之過急。減肥目標是每周約 0.5% 體重，不應多於 2%。貓隻減肥需尤其小心，體重下降太急可引發脂肪肝。
- 零食是肥胖的主因和減肥的大忌。若因特別需要必須餵飼零食，主人應選健康低卡路里的，例如一小片的紅蘿蔔或去皮蒸雞柳。另外需略減正餐的份量。
- 若寵物進食時習慣狼吞虎嚥，可考慮購置特別設計的餵食器如 Northmate 出品的 Green (<http://northmate.com/category/products/green/>)。
- 每天分 2-3 次餵飼可增加新陳代謝及減肥速度。
- 只餵清水。很多主人以為貓隻需要喝奶，然而奶產品容易導致腸胃不適
- 多運動，多跟動物玩耍。
- 向獸醫查詢目標體重，並每周量度體重。主人可藉此了解減肥進度，有助推動計劃。獸醫亦可掌握進展，協助主人微調計劃。

欲知道更多有關詳情，可請教你的獸醫