

Stosowanie się do kilku prostych reguł przy jednoczesnej świadomej obserwacji konia to klucz do sukcesu, jeśli chodzi o przygotowanie żywieniowe przyszłego zwycięzcy.

WYKARMIĆ zwycięzcę

MGR INŻ. PAULINA SZYBIENIECKA-SZYBIŃSKA
ZDJĘCIA: Z ARCHIWUM AUTORKI



fot.: z archiwum autorki

Jak wykorzystać takie czynniki jak glikemia pasz, działanie budulcowych aminokwasów oraz siłę elektrolitów i ochronę przeciwutleniaczy?

To od nich zależy fizyczna forma konia, która decyduje o zdolności do podejmowania dużego wysiłku i wynikach w sporcie. W tej serii artykułów odpowiemy na powyższe pytania i rozszerzymy temat żywieniowego wsparcia na miarę mistrzów sportu jeździeckiego.

BEZ ZMIAN NIE MA POSTĘPU

Adaptacja fizyczna na drodze ewolucji konia zaowocowała lepszą prędkością i wydolnością koni. Selektywna hodowla udoskonaliła ich możliwości atletyczne do tego stopnia, że nie jesteśmy w stanie już zwiększyć prędkości w galopie ani wysokości skoku. Pozostaje nam praca nad techniką, kondycją i wytrzymałością na obciążenia po to, by maksymalnie wykorzystać możliwości konia. W dzisiejszych warunkach wymagającego sportu prawdziwym wyzwaniem staje się nie tylko konfrontacja z coraz to silniejszymi konkurentami spoza granic naszego kraju, ale również utrzymanie koni w dobrym zdrowiu, formie i niezachwianej psychice. Aby pomóc sobie samym w rozwoju możliwości koni i utrzymaniu ich formy przez długie lata, warto spojrzeć z boku na nasze przyzwyczajenia i od czasu do czasu "odświeżyć" codzienną praktykę. Codzienność jeźdźcy, luzaka czy trenera nierozdzielnie łączy się z karmieniem i żywieniem koni. Spora część z nas, koniarzy – być może przez natłok obowiązków i szaleńczego tempa rozwoju całego przemysłu jeździeckiego – wciąż pozostaje w przekonaniu, że "ma być tak jak było kiedyś". Nie lubimy zmian. A żywienie koni to materia, która ulega zmianom nie tylko w zakresie naukowym i przemysłowym, ale przede wszystkim praktycznym. Jakość żywienia, tak jak plan treningowy, wymaga weryfikacji zarówno pod względem globalnym, jak jednostkowym. Globalnie od setek lat wiadomo, że inwestycja w jak najlepszej jakości bazę objętościową to podstawowa rzecz w chowie koni. Od mniej więcej 30 lat poznajemy kolejne

fakty, które przemawiają za tym, że owies nie jest najlepiej wyrównaną pod względem wartościowym paszą treściwą. Wiemy, że zbilansowanie żywienia przynosi wymierne efekty, jeśli chodzi o rozwój zdrowego i wytrzymałego aparatu ruchu, pracy układu sercowo-naczyniowego czy bardziej wydajnego przechowywania i wykorzystania substratów energetycznych w organizmie. Z punktu widzenia surowców paszowych, dzięki nauce (nowe składniki, nośniki elementów odżywczych) oraz nowym technologiom obróbki łatwiej jest odróżnić składniki bardziej przydatne i ekonomiczne. Wydajność i wykorzystanie pasz to kwestia, za którą odpowiadają dostawcy środków żywienia (rolnicy, producenci pasz). Powinniśmy być świadomi odpowiedzialności za ich wybór, bo to on w dużej mierze stanowi o spełnieniu wymagań pokarmowych koni. W skali mikro borykamy się z problemami wynikającymi z braku zmian w codziennej rutynie żywienia, jak np. brak redukcji czy zwiększania racji w zależności od stawianych wymagań treningowych albo brak kontroli nad tym, co konie w ogóle jedzą. Przy napływie coraz to nowych informacji istnieje kilka zasad, które zawsze pozostaną takie same. Są one uwarunkowane anatomią i fizjologią przewodu pokarmowego konia, których nie jesteśmy w stanie "oszukać" żadnymi zabiegami. Zasady te dotyczą zarówno koni rekreacyjnych, hodowlanych, jak i sportowych. Zrozumienie ich znaczenia to fundament dla wkładu jakościowego żywienia. Stosowanie się do kilku prostych reguł przy jednoczesnej świadomej obserwacji konia to klucz do sukcesu, jeśli chodzi o przygotowanie żywieniowe przyszłego zwycięzcy.

1. JAKOŚĆ KLUCZEM W WYBORZE

Pasza nieodpowiedniej jakości może stanowić czynnik etiologiczny (przyczynowy) chorób koni i ma negatywny wpływ na przyswajalność składników pokarmowych. Zagrożeniem dla zdrowia i życia mogą stać się choroby roślin (mikozy, bakteriozy, wirozy), a także pasza zepsuta wskutek działania obecności grzybów, bakterii i zanieczyszczeń. Absolutnie konieczna jest dbałość o higienę pasz w wyborze siana, sianokiszonki czy zbóż do skarmiania oraz dalsze przechowywanie pasz. Zakup dobrych pasz i dbałość o warunki przechowywania zmniejszają ich zużycie, co służy ekonomii stajni. Bez względu na to, gdzie i kiedy znajdujemy się z naszym koniem, powinniśmy mu zawsze zapewnić dostęp do niezanieczyszczonych, dobrych jakościowo (skład botaniczny, struktura) składników objętościowych.

2. KOŃ MUSI JEŚĆ JAK KOŃ

Wrażliwi i mały żołądek, długie i problematyczne jelita cienkie oraz podatne na zachwiania równowagi mikroflory jelita grube to warunki, jakie stawia budowa i fizjologia przewodu pokarmowego konia. Pamiętajmy, że łatwo leczy się objawy błędów żywieniowych u nas ludzi, u koni niedopatrzeń lub ignorancja mogą skończyć się kolką, zagrożeniem zdrowia i życia. By sprostać potrzebom koni sportowych przy tych "ograniczeniach", należy zwiększyć ilość posiłków w ciągu dnia oraz zmaksymalizować wartość pasz. Powiedzenie "mniej znaczy więcej" będzie odzwierciedlać technikę żywienia uzasadnioną z jednej strony stosunkowo małym żołądkiem i ograniczoną strawnością składników z jednorazowej porcji np. skrobi zbóż (stała, ale niewysoka sekrecja amylazy). Z drugiej



przepływu krwi jest ukierunkowana na przewod pokarmowy. Podczas treningu kierunek zmienia się w stronę obwodowych części ciała i spada ukrwienie jelit. Badania pokazują, że karmienie koni w okresie krótszym niż 4 godziny przed wysiłkiem może powodować niekorzystne skoki poziomu glukozy we krwi. Uwalnianie glukozy wpływa na impuls w pracy i stanowi paliwo dla systemu nerwowego czy mózgu konia.

3. ŻYWIENIE ZGODNE Z ZAPOTRZEBOWANIEM

Sport jeździecki pociąga za sobą wielkie wydatki energetyczne i mineralowe koni oraz gotowość do szybkiej regeneracji. Podaż składników odżywczych musi kompensować jej straty, dlatego zdecydowanie będzie intensywnie i wartościowe musi być żywienie koni poddawanych intensywnym treningom. Oczywiście jest, że inaczej planujemy żywienie koni w początkujących fazach treningu sportowego niż startujących na poziomie międzynarodowym. Różnice w karmieniu występują również pomiędzy dyscyplinami jeździeckimi – inaczej wygląda dieta wyścigowych koni sprinterów, dresażystów, skoczków czy WKKW-istów i koni rajdowych. Ważne i bardzo

tlenkami, ROS – Reactive Oxygen Species), które powstają podczas wysiłku. Związki te uszkadzają komórki, zwłaszcza komórki mięśniowe i immunoglobuliny. Do przeciwutleniaaczy zaliczamy witaminę E i selen. Witamina E hamuje powstawanie nadrodników, a selen, wchodzący w skład przeciwutleniającego enzymu peroksydazy glutationowej (GPX), inaktywuje wolne rodniki. Białko bogate w aminokwasy egzogenne ("cegiełki", których organizm nie jest w stanie sam syntetyzować) jest niezbędne w procesach regeneracji uszkodzonych włókien mięśniowych i rozbudowie masy ciała. Bez niego nie zbudujemy silnej i wytrzymałej rzeźby i nie zregenerujemy szybko ciała po ciężkiej pracy. Efektem braków w dostawie białka są m.in. słaba kondycja wizualna konia; widoczne żebra, niewystarczające pokrycie wyrostków kolczystych mięśniami grzbietu, koścista sylwetka, a także spadki sił odpornościowych organizmu (niedobór aminokwasów upośledza wytwarzanie przeciwciał) czy słaba jakość rogu kopytowego. Mimo iż zapotrzebowanie na białko nie rośnie wprost proporcjonalnie do potrzeb kalorycznych, warto pamiętać, że dieta konia sportowego powinna uwzględniać komponenty dostarczające wysokiej jakości białko jak soja czy lucerna. W warunkach polskich, gdzie wartość siana pozostawia wiele do życzenia

potrzebne do zaopatrzenia konia w energię, która jest paliwem dla mięśni szkieletowych, serca i narządów wewnętrznych. Utylizacja energii zależy od dostępności jej substratów (strawności i glikemii). Jest ważnym aspektem przy kontroli rozkładu sił podczas wysiłku oraz wpływu żywienia na pobudliwość konia. O tym szerzej w kolejnym artykule.

Większe obciążenia generują wzrost zapotrzebowania na cynk, miedź, żelazo. Intensyfikacja procesów metabolicznych pociąga za sobą konieczność dostawy większych ilości manganu. Jest on m.in. zaangażowany w przekształcanie energii chemicznej w ATP (na szlaku fosforylacji oksydacyjnej). Utrata potu podczas wysiłku prowadzi do potrzeby kompensacji składników potu (chlor, sód, potas, magnez), tzw. elektrolitów. Elektrolity to związki przewodzące ładunki elektryczne, które wyzwalały w organizmie impulsy nerwowe oraz zaangażowane są w szereg podstawowych funkcji komórkowych, w tym np. skurcze mięśni szkieletowych, serca, przepony. Dodatek soli w postaci kostek, tzw. lizawek, pokrywa podstawowe (bytowe) zapotrzebowanie konia na elektrolity. W intensywnej pracy treningowej niezbędna jest suplementacja gotowymi prepara-

Absolutnie konieczna jest dbałość o higienę pasz w wyborze **siana, sianokiszonki** czy **zbóż** do skarmiania oraz dalsze przechowywanie pasz. Zakup dobrych pasz i dbałość o warunki przechowywania zmniejszają ich zużycie, co służy ekonomii stajni.

fot.: dreamstime



Pamiętajmy, że wymierne efekty w postaci wzrostu siły, wytrzymałości, poprawy wydolności organizmu można uzyskać dopiero poprzez długofalowe przestrzeganie programu żywieniowego.

– potrzebą unikania dodatkowego obciążenia w postaci zbyt dużej ilości treści pokarmowej w jelitach (duży, pełny brzuch). Gorszej jakości siano (o niskiej koncentracji łatwostrawnych włókien i składników odżywczych) jest złą wypełniaczem, który nie służy kondycji ani sylwetce naszego atlety. Lepsza baza objętościowa pozwala na lepsze wykorzystanie składników i mniejsza wydatki na pasze uzupełniające. W tym miejscu warto podkreślić również fakt, że produkcja śliny u koni odbywa się tylko podczas żucia, a ślina m.in. stanowi naturalną ochronę dla żołądka. Zawarte w niej dwuwęglany są buforem kwasów żołądkowych. Ślina, napływając, częściej osłania błonę śluzową żołądka w części bezgruczołowej, która to przez brak warstwy zabezpieczającej przed działaniem kwasów jest szczególnie narażona na występowanie wrzodów i nieżyty. Częste odpasy są więc swoistą profilaktyką schorzeń

pokarmowych. Aby porcje nie były zbyt małe (1-2 kg to dla niektórych koni irytujące ilości), warto wybierać pasze lub dodatki wysokowłókniaste. Czyli takie, które w swoim składzie zawierają duży udział łatwostrawnych, wartościowych włókien. Są one objętościowo większe i wymagają od konia dłuższego żucia. Pamiętajmy, że w naturze konie spędzają na jedzeniu ok. 70% czasu. Potrzeba dostępu do pasz w częstych odpasach i przedłużanie czasu jedzenia ma znaczenie psychologiczne. Technika zadawania pasz stoi na równi z rolą czytelnej rutyny w chowie, stąd żywienie ma wpływ również na dobre samopoczucie konia i zachowanie zrównoważonego behawioru. Maksymalizacja strawności pasz u koni wiąże również się z harmonogramem podawania posiłków względem treningu. Spokój i czas to kolejne warunki wydajnego trawienia i wykorzystania pasz. Podczas przyjmowania pokarmu i trawienia dystrybucja

– pomocne jest zrozumienie istoty tych różnic. Wynikają one z mechanizmów przemian energii, która może być generowana na drodze tlenowej (aerobowej) podczas długiego, umiarkowanego intensywnego wysiłku lub podczas beztlenowej (anaerobowej), glikolizy czyli rozkładu rezerw glikogenu w mięśniach i wątrobie. Stąd zmęczenie po pracy z przewagą pozyskiwania energii na drodze tlenowej będzie efektem spadku rezerw energetycznych w organizmie, a zmęczenie po pracy na tzw. długim tlenowym to objaw uszkodzeń włókien mięśniowych. Oprócz dostawy potrzebnych kalorii dla zmęczonych mięśni, zwłaszcza przy bardzo obciążającym wysiłku krótkotrwałym, niezbędne są większe dawki przeciwutleniaaczy i białka. Przeciwutleniaacze, tzw. antyoksydanty, chronią komórki ciała – w szczególności serca i mięśni szkieletowych – przed silnie reaktywnymi związkami tlenu (nad-

– i jeszcze więcej niewiadomych, dostawa białka staje się jednym z ważniejszych elementów w kontroli składników racji pokarmowych. Wyważenie ilości białka jest bardzo ważne, ponieważ jego nadmiar zwiększa zapotrzebowanie na wodę, a utrzymanie nawodnienia jest jednym z trudniejszych zadań u koni rajdowych, WKKW i nie tylko. Zwiększenie stężenia produktów metabolizmu białek (amoniaku i mocznika) we krwi może powodować rozdrażnienie, zachwianie pracy jelit lub przemian węglowodanów. Nadmiar białka zwiększa też ilość amoniaku obecnego w kale i moczu, co niekorzystnie wpływa na jakość powietrza w stajni, na układ oddechowy i samopoczucie konia.

Prócz wyraźnego wzrostu zapotrzebowania kalorycznego, wraz ze wzrostem intensywności treningu, rośnie zapotrzebowanie konia na makro- i mikroelementy oraz witaminy. Kalorie są

tami elektrolitowymi. Podawanie ich musi odbywać się w połączeniu z kontrolą pobrania wody, ponieważ suplementacja przy niedostatecznym pojeniu może pogłębiać odwodnienie.

Pamiętajmy, że wymierne efekty w postaci wzrostu siły, wytrzymałości, poprawy wydolności organizmu można uzyskać dopiero poprzez długofalowe przestrzeganie programu żywieniowego. Oczywiście nawet najlepsze żywienie nie zastąpi partnerskiej więzi, odpowiedzialnej rutyny stajennej ani racjonalnego treningu, ale jest ogromnie ważnym elementem utrzymania sportowców. Dowodem na to są m.in. wyniki koni obecnych Mistrzów Polski w Skokach: Jarosława Skrzyczyńskiego, Piotra Morsztyna czy młodych WKKW-istów z tegorocznego podium mistrzostw: Julii Elzanowskiej i Anny Łopato, którzy się pod tym stwierdzeniem podpisują. Warto się przekonać!