

## Malin Ekblom

koirien ravintoterapeutti  
luonnollisen ruokinnan asiantuntija  
[www.malinekblom.fi](http://www.malinekblom.fi)  
[www.luonnollinenruokinta.fi](http://www.luonnollinenruokinta.fi)  
[malin@luonnollinenruokinta.fi](mailto:malin@luonnollinenruokinta.fi)  
+358 40 579 5272

## Hyvinvoiva koira luonnollisella ruokinnalla

*Mitä koirasi toivoo sinun tietävän ruokinnasta*

ISBN 978-952-801820-9 (sidottu)  
ISBN 978-952-68568-4-1 (PDF)  
ISBN 978-952-339423-0 (EPUB)



### Hyvinvoiva koira luonnollisella ruokinnalla

Koirasi kaipaa ravitsevaa ja maukasta ruokaa – niin kuin sinäkin! Yhtäkään koiraa ei ole luotu pureskelemaan päivystä toiseen kuivia nappuloita. Pieni tai suuri, nuori tai vanha, jokainen arvostaa hyvää ruokaa – luonnollinen ruoka sopii kaikille roduille.

Kirjan avulla opit koostamaan terveyttä edistävän, lajityypillisen ruokavalion, joka saa koirasi heiluttamaan häntäänsä iloisena. Löydät käytännönläheiset ohjeet ruokavalion muutokseen ilman ripulia tai oksentelua.

Saat vastauksia sopimattoman ruoan aiheuttamiin ongelmiin ja ymmärrät, miksi oikea ruoka on tärkeää koiran hyvinvoinnille.

- Vaivaako kutina tai ihottuma?
- Onko herkkä vatsa?
- Eikö ruoka maistu?
- Tulehduksia tai hiivaa aina uudelleen?



Helppolukuinen ja innostava perusteos jokaisen koiranomistajan kirjahyllyyn!



*Kirjailija Malin Ekblom on ravintoneuvoja ja erikoistunut koiran luonnolliseen ruokintaan. Oman koiran vakava sairaus ja sen hoito ruokavaliolla sytytti intohimon opiskella ravitsemustiedettä sekä koirien kehityshistoriaa. Malin on vuodesta 2005 opettanut koiranomistajia ja koira-alan ammattilaisia ruokkimaan rakasta koiraystäväämme terveyttä edistävällä, lajityypillisellä ruokavaliolla.*

ISBN 978-952-801820-9 (sidottu)  
ISBN 978-952-68568-4-1 (PDF)  
ISBN 978-952-339423-0 (EPUB)



9 789523 018209

## Sisällys

<b>Kirjailijan tausta</b>	<b>9</b>	Ulosteeassa sulamatonta ruokaa	29
Kirjan tarkoitus	10	Luunpalasia ulosteessa	29
<b>Luonnollinen ruokinta</b>	<b>12</b>	Keltainen, haiseva uloste	29
Hyötyjä luonnollisesta ruokinnasta	13	Harmmaa, puuromainen uloste	29
Luonnollisen ruokinnan suuntauksia	14	Matoja ulosteessa	29
Raakaruokinta	14	Madotus	30
Luonnollinen ruokinta	14	Juominen	30
Barffaus, BARF	14	<b>Raa'an ruoan käsittely kotona</b>	<b>31</b>
Saalismalli, 80:10:10, Prey model	15	Ruoan kypsentyminen	32
Kotiruoka	15	Ruoan sulattaminen	33
<b>Kuivamuona</b>	<b>16</b>	<b>Ruokavalion sisältö</b>	<b>34</b>
Sekaruokinta, 50:50	17	Liha	36
<b>Ruoan määrä</b>	<b>18</b>	Luut	37
Esimerkki kahdesta erilaisesta ateriasta	20	Totutus liuhin	37
Pennun ruoan määrä	21	Luumäärä	38
Aterioiden määrä	22	Pehmeät luut	40
Paasto	23	Keskikovat luut	42
Aterioiden määrä pennulle	24	Kovat luut	43
<b>Painon seuranta</b>	<b>25</b>	Broilerin erityyppiset luut	44
<b>Koiran yleiskunnon seuraaminen</b>	<b>27</b>	Sisäelimet	46
Koiran uloste	27	Kala	48
Suuri ulostemäärä	28	Rasvahapot	49
Tumma tai lähes musta uloste	28	Kasvikset ja kuidut	51
Musta uloste	28	Näitä kasviksia voi käyttää	52
Kuiva, kova ja vaalea uloste	28	Näitä kasviksia käytetään maltillisesti, jos lainkaan	52
Löysä ja limainen uloste	28	Puurot, juurekset, peruna ja riisi	53
Löysä ja limainen uloste, joka haisee	28	Maitotuotteet	54
Limapussi ulosteen ympärillä	28	Ruoantähteet	54
		Valmisateriat	55
		Vältettävät ruoat	56
		Ravintolisät	57
		Ravintoaineiden laskeminen	57
		D-vitamiini	58
		Merilevä	60
<b>Ajanvieteluita turvallisesti</b>	<b>61</b>	<b>Mahdollisia ongelmia</b>	<b>83</b>
Sopiva syömälusta	61	Koira ei suostu syömään raakaa ruokaa	83
Vaihtokaupparekniikka	62	Koira oksentaa uutta ruokaa	83
<b>Hammashuolto</b>	<b>64</b>	Koira ei enää juo	83
<b>Raakaruokien ostopaikat</b>	<b>65</b>	Koiran uloste menee löysälle	83
Ruoan hinta	65	Koiralle tulee ripuli	83
<b>Lomat ja hoidossa olo</b>	<b>66</b>	<b>Puhdistusreaktio</b>	<b>85</b>
<b>Virikkeelliset ruokailuhetket</b>	<b>67</b>	<b>Yhteenveto</b>	<b>86</b>
<b>Terveelliset herkut</b>	<b>68</b>	<b>Lisätietoja</b>	<b>87</b>
Koulutusnamit	68	Kirjat	88
Pehmeät kanaherkut	69	Tue suomalaista tutkimustyötä!	90
Vinkkejä	70	Koiran eläinlääkärikäynnit	91
<b>Ruokavalion muutokset</b>	<b>71</b>	Koiran painon seuranta	96
Kertaheitolla	73	Hyvinvointipäiväkirja	102
Herkkävatsaisille maltilla	75	Ruokapäiväkirja	106
Esivalmistelet muutosta	75	Tilaa omille muistiinpanoille	112
Muutos	75		
Yleisohjeita muutokseen	77		
Lihat	77		
Luut	77		
Valmiit ateriat	77		
Limainen uloste	77		
Maitohappobakteerit	78		
<b>Ruokavalion monipuolistusvaihe</b>	<b>79</b>		
Monipuolistamisvaiheet	79		
Vaihe 1 - seuraava lihalaatu	79		
Vaihe 2 - sisäelimet	80		
Vaihe 3 - D-vitamiini ja omega-3	80		
Vaihe 4 - kananmuna ja merilevä	80		
Vaihe 5 - kala	81		
Vaihtelu ruokavaliossa	82		