

# Wanneer extra zout geven?

**De zomer is volop in gang en je paard kan flink zweten na een stevige training, misschien was hij zelfs erg warm toen je hem uit de wei haalde. Maar wanneer heeft jouw paard extra zouten (elektrolyten) nodig? Kun je hem dit preventief voeren, zodat hij een voorraadje aanlegt of is het enkel een kwestie van tekorten weer aanvullen? Djilan Boelen van Pavo VoerAdvies wordt nu de zomer nadert overstelpt met dit soort vragen.**

*“Omdat er relatief weinig zout zit in paardenvoer, heeft je paard bij warme omstandigheden wat extra nodig”, vertelt Djilan. Dit hangt niet alleen af van de temperatuur, maar ook van wind en luchtvochtigheid. Grofweg kun je stellen dat warmbloedpaarden bij temperaturen boven de 25 °C meer vocht en dus zouten verliezen; bij koudbloeden is dit iets eerder. Djilan: “We spreken bewust over ‘extra’, omdat we ervan uitgaan dat ieder paard een liksteen tot zijn beschikking heeft voor de opname van extra zouten en mineralen.”*  
Hoe kun je zien of een paard een tekort heeft aan zouten?

*“Veert de plooi meteen terug, dan is er niets aan de hand.”*

Djilan: *“Pak een huidplooi op de schouder en laat die los. Veert de plooi meteen terug, dan is er niets aan de hand. Duurt het een seconde of zelfs langer voordat de huid terugveert, dan kan dit duiden op een zouttekort. Let wel: oudere paarden zitten niet meer zo strak in hun vel, dus bij hen mag het iets langer duren voor de huid terugveert. Blijft de huidplooi daarentegen zes seconden of langer staan, dan is er sprake van een ernstige situatie en moet je de dierenarts waarschuwen.”*

## Hoeveel?

Paarden kunnen geen zoutvoorraadje in hun lichaam opslaan, maar je kunt wel voorkomen dat je met een tekort aan een wedstrijd begint. Wees je ervan bewust dat een paard per uur inspanning in draf en galop al snel 7 tot 10 liter zweet verliest. Heb je een zwaar wedstrijdweekend voor de boeg? Geef hem dan vanaf twee dagen voor de wedstrijd extra zout en ga hiermee door tot en met maandag. Geef je gewoon keukenzout? Houd dan - afhankelijk van het formaat van je paard - een hoeveelheid van 20 tot 40 gram aan. Ben je bang dat je teveel geeft? Dat kun je checken door te zien of je paard plots meer gaat drinken (en dus plassen). Het is belangrijk dat je dan snel mindert, want teveel zout is een belasting voor de paardenmaag. Extra zout kun je toedienen in verschillende vormen. Je kunt je paard dit via het voer geven of in een emmer met water. Zorg wel altijd dat je paard daarnaast



ook een emmer water zonder zout tot zijn beschikking heeft. Is jouw paard al niet zo'n fan van zijn liksteen, dan zal hij tijdens het eten ook proberen het zout te mijden. In dat geval kun je het zout beter via een emmer water geven. Er bestaan ook kant en klare zout- of elektrolyt-

mengsels, zoals Pavo E'lyte. Aan dit soort mengsels met natrium en kalium-chloride zijn over het algemeen ook nog calcium, magnesium en extra vitaminen toegevoegd. En sommige zijn op glucose- of dextrosebasis om de opname van de zouten in de darmen te bevorderen. Van Pavo E'lyte mag je een groot paard (600 kg) 100 gram per dag geven, een pony (300kg) geef je de helft daarvan. Een tekort aan zouten zal zich meestal enkel tijdens warme zomerdagen manifesteren. Onder normale omstandigheden is extra zout geven naast een beschikbare liksteen dus niet nodig. Alleen bij echt intensieve langdurige inspanning kan het al eerder een nuttige aanvulling zijn. Maar pas op met de hoeveelheden en als je geen vers water bij de hand hebt, geef je paard dan ook geen zout.

## Tip

Een paard kan ook te gretig op zijn liksteen aanvallen. Werkt hij binnen twee weken een blok van 10 kilo weg, dan is dat echt teveel. Kijk een beetje naar hoe andere paarden ermee omgaan om te zien wat jouw paard ermee doet. Likt hij er teveel aan, biedt de liksteen dan gedoseerd aan en haal hem af en toe gewoon weg.