Några ynka minutrar vatten

Att alla hästar behöver vatten vet vi, men för att ta reda på mer om uttorkning, nerkylning, vattenmängder, vattnets och saltets prestationspåverkan tog vi hjälp av veterinären och forskaren Sara Nyman.

TEXT OCH BILD » JENNY ABRAHAMSSON

En 500 kg häst som inte arbetar utan bara går i hagen dricker ungefär 25-30 liter per dygn.

– Fast det är egentligen svårt att ange en normal vattenmängd som hästar dricker då det kan variera väldigt mycket beroende på klimat, vad den äter, om fodret är torrt eller blött och hur mycket den svettas. För en häst som inte gör något större arbete, kan det variera så mycket som mellan 11 och 35 liter per dygn mellan olika individer. Ston som ger di dricker allra mest, dom kan dricka 60-70 liter utan problem, berättar Sara.

FEMTON LITER SVETT

En häst kan svettas 10-15 liter per timme vid hårt arbete. Då pratar vi om jobb som distanshästar, fälttävlanshästar, travare och galoppörer utför, där dom blir riktigt varma och svettas under en längre tid.

– För att minska eftersvettningen hos hästen när det är varmt ute kan du spola hästen med kallt vatten och ställa den i skuggan. Du kan även spola kallt vatten på hästen, skrapa bort det och spola igen, berättar Sara.

Detta gjordes bland annat under OS i Atlanta där man hällde på hästarna 300 liter vatten som var någon plusgrad varmt. När detta sedan skrapades bort en liten stund senare hade vattnet blivit 24 grader varmt. Mellan varje nerkylning rörde man lite på hästen vilket bidrog till att blodflödet till huden bibehölls och på så sätt fortsatte värmeavgivningen. Tidigare studier på hästar i varmt klimat, visar att man med denna metod efter arbete vid varmt väder, inte behöver vara rädd för korsförlamning.

> » Hästar dricker bara **några** minuter per dygn och är **anpassade** att dricka snabbt – vilket inte går i **snåla** vattenkoppar «
>
> SARA NYMAN

UTTORKNING – STÖRRE RISK ÄN MAN TROR

Hästar består av ungefär 65 procent vatten och redan vid några procents vattenförlust blir den maximala prestationsförmågan påverkad. Detta eftersom blodvolymen minskar och som följd av det även möjligheten för hästen att göra sig av med värmen. När vattenmängden i hästens kropp minskar med 5 till 10 procent påverkas hästens aptit och den vill inte äta som vanligt. Träckbollarna blir torrare och färre och hästen kan få förstoppningskolik.

– Speciellt riskabelt är det för hästar som har ansträngt sig och blivit uttorkade och sedan ställs på en lång transport. Det gäller även att se till att hästar som är skadade och står stilla, får i sig tillräckligt med vatten, menar Sara.

Om hästen får i sig för lite vatten beror det ofta på hur vi vattnar våra hästar. Vissa vattenkoppar har ett lågt vattenflöde, vilket betyder att det inte kommer så många liter vatten per minut, och detta gör att många hästar tröttnar och slutar dricka innan dom fått tillbaka hela vattenförlusten.

– Hästar dricker bara några minuter per dygn och är anpassade att dricka snabbt, vilket inte

SARA NYMAN

Sara är veterinär, forskare och lärare. Hon har bland annat forskat på hästars vattenbehov och vätskebalansreglering, likväl som på vattenkvalitetens inverkan på hästar.

Inför OS i Atlanta var Sara delaktig i förberedelserna genom information om värmens påverkan på hästarna.

går i snåla vattenkoppar. Har hästen vattenkopp inne och vattentunna ute dricker dom sin största mängd vatten ute, berättar Sara.

Hästar dricker framförallt när dom äter sitt grovfoder. Då producerar dom mycket saliv som tas från blodet, vilket gör att vätskemängden minskar och hästen blir törstig.

– Se till att du alltid har en bra vattenkälla när hästen får sitt grovfoder. Hästar föredrar att dricka ur hink och dricker 40 procent mer därifrån än ur en vattenkopp som har för dåligt tryck, förklarar Sara.

Är du orolig att din häst dricker för lite vatten kan du förutom att ge hästen vatten ur hink, lura i hästen mer vatten genom att göra en blöt soppa med betfor eller smaksätta hästens vatten med melass.

HÄSTENS SPORTDRYCK

– Lika viktigt som att hästen får i sig vatten är att salthalten är tillräckligt hög eftersom salt binder vätskan i kroppen. Om hästen som svettas mycket, bara får vatten luras kroppen att kissa ut det, saltet däremot gör att vätskan stannar kvar i kroppen. Det är bevisat att en saltsten inte räcker till för hästar som svettas mycket och regelbundet, dom behöver dessutom salttillskott i fodret, berättar Sara.

Förr blandade man ofta salt och vatten i en spruta och detta sprutades direkt i hästens mun. Framförallt gjordes det bland distansryttare, men det visade sig att hästarna inte drack mer när man gjorde så. Istället kunde man konstatera att man genom att trycka i en redan uttorkad häst salt, utsatte den för stor risk att få diarré.

– Men det går att blanda en egen sportdryck till hästar som ska

Hästar består av ungefär 65 procent vatten och redan vid några procents vattenförlust blir prestationsförmågan påverkad.

STUDIER PÅ GÅNG

» En studie som undersöker om hästar föredrar att dricka tempererat vatten istället för kallt vatten, kommer att påbörjas i år. En tidigare studie, gjord i USA, visade att när det var -7 till + 5 grader föredrog hästar att dricka 50 gradigt vatten istället för nästan fryskallt. Många hästägare har även själva märkt att hästen dricker mer vintertid om dom får varmt vatten. Men det finns ännu för få studier gjorda för detta så därför ska det nu forskas på det.

» En annan intressant studie ska undersöka om hästar, som inte har vatten vid varje fodring, får i sig tillräckligt med vätska. Hästar som fodras fyra gånger per dygn men bara har vatten vid två av fyra tillfällen kommer att undersökas. Denna studie kommer att göras under nästa år.

Thermobar som tidigare mest varit känd för att ta fram vattenkar som håller vattnet rinnande under våra kalla vintrar har nu även tagit fram ett sommarkar som håller vattnet svalt under varma dagar.

göra flera svettiga jobb i rad. I vanliga fall tar det 4-5 dagar för en häst att återhämta sig efter en svettning på 20 liter, men vill man att den ska komma tillbaka snabbare kan man ge den salt i vattnet som frivilligt drickande. Då ska man aldrig blanda i mer än 9 gram koksalt per liter vatten, snarare är mellan 4 till 9 gram lagom.

Överdoserar du förlorar hästen vätska istället, och risken för diarré är stor. När du ger hästen en sådan saltvattenhink ska du alltid ha en hink med osaltat vatten bredvid så att hästen själv kan välja, tipsar Sara.

VILL DU DRICKA VATTNET?

När det kommer till vattnets kvalitet, smak och lukt varierar det väldigt mellan olika hästar på hur kinkiga dom är. Vissa hästar har svårt att dricka när dom kommer till ett nytt stall, medan andra inte verkar reagera särskilt mycket på olika lukter och smaker.

– Det gäller att göra rent vattenkoppar, hinkar och kar ibland. Detta slarvas det ofta med. Är det kallt ute håller vattnet sig fräscht längre, men när solen skiner börjar bakterierna frodas. Det hela har lite med sunt förnuft att göra. Fråga dig själv om du skulle vilja dricka vattnet – om inte, gör rent karet och byt vatten, säger Sara.

Dåligt vatten kan skada hästens tarmflora, den kan få diarré och bli uttorkad. Vad det gäller förgiftningar förekommer det oftare när det gäller sjövatten där det finns alger och andra växter.

– Om det är naturliga vattenkällor som hästen har tillgång till är strömt vatten alltid bättre. Dit söker sig djuren medan stillastående pölar kan bli riktiga bakteriekällor, berättar Sara.

Om möjligheten finns är det bäst att ställa vattnet i skuggan, där det håller sig fräscht längre. Vatten som står i strålande sol håller sig fräscht i ungefär ett dygn.

GAMLA MYTER

– Det är en gammal myt att hästen inte får dricka för mycket vatten direkt efter träning. Förr var det till och med vanligt att man la halm i vattenhinken för att dom inte skulle dricka för fort. Det man inte visste då var att hästen har en fylld magsäck och vattnet rinner vidare ut i den långa tunntarmen och placerar sig över en längre yta, så hästen får inte samma mättnadskänsla som vi människor kan få när vi dricker mycket och fort.

– Dessutom är hästen gjord för att dricka snabbt och sedan fly, så den kan dricka tio liter eller mer per minut. Jag har själv gjort en beräkning på en häst som drack 38 liter på fem minuter. Så låt hästen dricka efter ridpassen, uppmanar Sara.

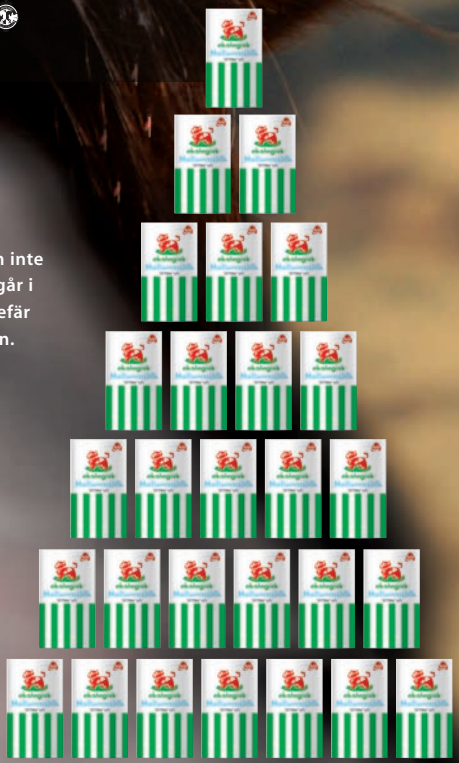
En annan myt är att man kan kyla ner hästen genom att lägga en handduk bakom hästens öron eller spola kallt vatten på benen.

– Det fungerar inte. Den stora värmebehållaren, hästens muskulatur, sitter i rygg och bakdel. Där kan det bli 42 grader och är det extremt varmt ute kan häs-

ten behöva kylas ner. Detta görs effektivast genom att man kyler, rör på hästen och sedan kyler igen. Låt det gå en halv minut ungefär mellan nerkylningstillfällena. Många tror även att dom kan kyla hästen genom att lägga på hästen ett vattendränkt täcke och låta det ligga på, men då stänger du istället in dom varma musklerna, berättar Sara.

Det går inte att kyla hästen innan arbetet i förebyggande syfte utan då måste du istället tänka på att hästen inte förlorar en massa osynlig vätska, som den kan göra även om du inte ser att hästen svettas.

– Innan prestation behöver du ha din häst i balans. Så transportera på dygnets svala timmar, transporen i sig är en vätsketjuv och många hästar kommer fram till tävlingen lätt uttorkade. Hästarna dricker inte gärna på transporten men svettas ofta. Sen kan tältstallar på tävlingsplatser bli fruktansvärt varma, så ta ut hästen där det fläktar och promenera med den i skuggan. Det händer nästan vid varje tävling att någon häst blir dålig och det är så onödigt eftersom vi så enkelt kan lösa det genom bättre planering, avslutar Sara.



En 500 kg häst som inte arbetar utan bara går i hagen dricker ungefär 25-30 liter per dygn.