A kutya nem vegán...

A prey modell nyomában

Ray of Hope
Kisállat dietetika

MANCS BARF
– BOLT –

Zsirai Réka

www.rayofhopedietetika.hu

www.mancsbarfbolt.hu

Tartalomjegyzék

1. ***Miért született meg a kalauz?*** 05

2. ***Ki írta ezt az e-bookot és miért bízhatsz benne?*** 07

3. ***Mi az a Prey modell, és miben különbözik a BARF-tól?*** 09

4. ***Mennyi húst adj a kutyának?*** 14

5. ***Húsról húsra...*** 16

6. ***Csontkérdés*** 17

7. ***Belsőségek*** 20

8. ***A finomhangolás*** 22

9. ***A leggyakoribb hibák a Prey modellben*** 25

10. ***Hogyan kezdj bele biztonságosan*** 28

11. ***Miért fontos a naplózás?*** 31

12. ***GYIK – Gyakran ismételt kérdések*** 31

13. ***Zárógondolatok*** 35

Miért született ez a kalauz?

Amikor először hallod azt a szót, hogy *Prey modell*, könnyen úgy tűnhet, mintha valami tudományos, bonyolult dologról lenne szó, amit csak „haladó nyersezők” érthetnek. De ez baromira nincs így. A Prey modell valójában a legegyszerűbb, legletisztultabb nyers etetési irány: azt adod a kutyádnak, amit a természetben is zsákmányként elfogyasztana – se több, se kevesebb.

Ez a kalauz azért született, mert:

- Egyre többen vagytok, akik szeretnétek termé-szetesebben táplálni a kutyátokat, de elvesztek az információrengetegben.
- Sokan azt gondolják, a Prey modell „veszélyes”, „kiegyensúlyozatlan” vagy „hiányos” – miközben csak rosszul van kommunikálva.
- Rengeteg a félreértés a csontokról, a belsőségekről meg arról, hogy mit jelent valójában teljes értékűen etetni nyersen.
- És mert itthon (Magyarországon) kicsit másképp gondolkodunk a csonttartalomról – itt nem „tiszta csontban”, hanem csontos húsban számolunk. És ez a különbség mindent megváltoztat.

Ez az ebook nem arra készült, hogy minden kérdésedre instant választ adjon, hanem hogy elindítson egy úton. Hogy bátran, magabiztosan és érthetően tudj belekezdeni a Prey modell szerinti nyers etetésbe – anélkül, hogy végeláthatatlan

posztokat kéne görgetned, vagy folyton azon agyalnál, vajon elrontasz-e valamit.

Ez egy kézikönyv.
Egy térkép.
Egy mankó.

És igen, ingyenes - mert az egészséges táplálásnak alapnak kellene lennie, nem luxusnak.



Ki írta ezt az ebookot, és miért bizhatsz benne?



Helló, Zsirai Réka vagyok, kisállat dietetikus, de a legtöbben csak úgy ismernek: *az a csaj, aki a nyers etetésről beszél, mintha kávézna közben*.

Ez az út nem egy iskolapadban indult, hanem a saját nappalimban – pontosabban egy kölyökkutya mellett, akit senki sem akart hazavinni.

Ő volt Hope.

Tízhetesen már kiderült róla, hogy ételallergiás. Később jöttek az inhalációs allergiák is, epilepszia, és egy csomó olyan kérdés, amire nem volt egyértelmű válasz.

Én pedig nem tudtam tovább csak remény-kedni – *tanulni kezdtem*. Először a Mancs BARF boltban, mint beugrós eladó, aztán jöttek a tanfolyamok, végül kisállat dietetikusként vé-geztem, és most már nem csak a saját kutyá-mat segítem, hanem rengeteg másik gazdit és kedvencet is.

A Prey modell különösen közel áll hozzám, mert egyszerű, átlátható és valóban **ragadozóbarát**. Nem akarja álcázni a táplálkozást spenótos-zabos-mixek mögé, hanem őszintén kimondja: **a kutyád nem mini ember**. És nem is kell annak lennie.

Ami ebben a kalauzban van, azt nem egy mesterséges intelligencia generálta random blogcikkek alapján, hanem évek tanulásából, tapasztalataiból, és sok-sok konzultációból szűrtem le.

A célom? Hogy te, mint gazdi, úgy érezd: „Oké, ezt én is meg tudom csinálni. Sőt, még élvezem is.”



Zsirai Réka
kisállat dietetikus
@rayofhopedietetika

Mi az a Prey modell, és miben különbözik a BARF-tól?

A nyers etetésen belül több irányzat létezik, de a két legismertebb és legtöbbet emlegetett a **BARF** és a **Prey modell**. Mindkettő természetes és feldolgozatlan alapanyagokra épít, de máshogy közelítik meg, hogy mit jelent *„ragadozóként etetni”* egy kutyát.

A Prey modell lényege

A Prey szó angolul „zsákmányt” jelent, és ez mindent elmond:
A modell célja, hogy úgy etesd a kutyád, mintha egy egész zsákmányállatot enne meg – fejtől farokig.

A klasszikus Prey arányok (eredetileg):

- **80% izomhús**
- **10% csont**
- **5% máj**
- **5% egyéb belsőség**

Viszont **ez angolszász logikával számol**, ahol simán be tudsz tenni egy szín tiszta csontot a menübe, mert azt külön árulják. Magyarországon viszont **csontos húst** vásárolsz – például nyakat, szárnyat, farhátat – ahol a hús és a csont együtt van.
Ezért a hazai gyakorlatban úgy számolunk, hogy: kb. **30-40% csontos hús** adja ki a szükséges csontmennyiséget.
Ez nem matekháború, hanem tapasztalaton alapul:

- egy átlagos csontos hús kb. **25–30% csontot tartalmaz**
- tehát ha 10% csontot szeretnél az étrendben, azt **30–40% csontos hússal** tudod biztosítani

Így néz ki tehát egy magyarra fordított Prey arány:

- **50–60% izomhús**
- **30–40% csontos hús**
- **5% máj**
- **5% egyéb belsőség**

Ez már a való életben is működik, nem csak táblázatban.

És a BARF?

A BARF (Biologically Appropriate Raw Food) vagyis **biológiailag megfelelő nyers étrend** egy modernebb, összetettebb változat. Itt a hús és belsőség mellett zöldség, gyümölcs, olajok, tojás, gyógynövények is szerepet kapnak.

Átlagos BARF arány:

- **kb. 70% állati eredetű rész**
- **kb. 30% növényi rész**

Ez flexibilisebb és jól testreszabható, viszont:

- több előkészületet igényel
- könnyebb túltolni vagy épp aluladagolni a fontos tápanyagokat
- kevésbé „zsákmányalapú”

Akkor most melyik legyen?

Nem az a lényeg, hogy melyik a „jobb”, hanem hogy **melyik illik hozzád és a kutyádhoz**.

Ha te egy letisztult, természetes, egyszerűen követhető rendszerre vágysz, amit nem kell napi szinten túlgondolni – akkor a Prey modell az, amit keresel.

És most, hogy már érted, mit jelent a csont a gyakorlatban, nézzük meg részletesen az arányokat!

A klasszikus arányok részletesen – mit jelent a 80-10-5-5 a magyar valóságban?

A Prey modell alapja egy egyszerű arányrendszer. Nem kell matekzseninek lenni hozzá, de fontos, hogy **tudd, mit jelentenek a számok a húsboltban állva** – mert a könyveléssel ellentétben itt a *hús a tét*.

A klasszikus (angol nyelvű) Prey modell:

- **80% izomhús**
- **10% csont**
- **5% máj**
- **5% egyéb belsőség**

Ez szép és jól hangzik, de Magyarországon ritkán tudsz „csontot” venni, illetve nem is szívesen etetünk tisztított csonttal, mert veszélyes, viszont bőven van csontos hús. Ezért a gyakorlatban az arányokat egy picit máshogy alkalmazzuk:

50–60% izomhús

Az izomhús nem egyenlő a „sima” hús felirattal!
Ide tartozik például:

- lapocka, comb, mellhús
- szív, zúza, nyelv, tüdő (igen, ezek mind izomhúsok – nem belsőségek!)
- húsos vágási részek, ahol nincs csont

Ez a mennyiség adja a kutya étrendjének az energiabázisát, fő fehérjeforrását.

30–40% csontos hús

Na ez az a rész, amit a legtöbb helyen rosszul értenek.
A **10% csont a gyakorlatban** azt jelenti, hogy: kb. **30–40% csontos húsra van szükséged** (mivel ezek nem 100% csontból állnak, hanem a többi rész hús).
Ide tartozik:

- csirke, kacsa, pulyka nyak
- szárnyvég, mellcsont
- farhát, borda

Kerüld el: túl kemény csontok (pl. lábszárcsont, velőscsont) – ezek nem emészthetők, és veszélyesek lehetnek.

5% máj

A máj a legfontosabb belsőség – vitaminbomba, különösen A- és D-vitaminban.
Kutyák esetén:

- csirke-, marha-, sertés-, nyúl-, kacsa- vagy báránymáj mind jó

💡 ***Tipp:*** Ha a kutyád nem szereti a májat önmagában, darálva, más hússal keverve általában már simán lecsúszik.

5% egyéb belsőség

Ez lehet:

- lép, vese, here, petefészek és minden kiválasztó mirigy
- egyes szervek zsírszegények, mások zsírosabbak – ez egyensúlyozható
- cél: változatosság, és a mikrotápanyagok széles spektruma

Összefoglalva – a magyar Prey arányok:

- **50–60% izomhús**
- **30–40% csontos hús**
- **5% máj**
- **5% egyéb belsőség**

Ez így működik a magyar hentespultokban, a nyers fagyasztott húsokat áruló boltokban, és a konyhádban is.

A következő kérdés már csak az: hogyan számolj, ha konkrét menüt akarsz összeállítani?

Mennyi húst adj a kutyádnak?

A napi mennyiség kiszámítása lépésről lépésre

Jó hír: **nem kell dietetikusnak lenned**, hogy össze tudj rakni egy korrekt Prey menüt. De az fontos, hogy **értsd az alaplogikát**, mert innen épül minden.

1. lépés: Állítsd be a napi etetési mennyiséget

A Prey modell szerint a napi mennyiség a kutya testsúlyának 2-3%-a.

Átlagos felnőtt kutya esetén:

- 2%: kevésbé aktív, ivartalanított, hajlamos a hízásra
- 2,5%: átlagos aktivitás, normál testalkat
- 3%: aktív, sportos, vékony testalkatú

💡 Példa: Egy 20 kg-os kutyának, átlagos aktivitással:

- 20 kg × 2,5% = 500 gramm/nap

Ez lesz a napi adag, amit el kell osztanod a Prey arányok szerint.

2. lépés: Oszd szét az arányokat

Vegyük továbbra is a 20 kilós kutyát, aki 500 grammot eszik naponta.

Magyar Prey arány szerint (pl. így oszthatod el a napi 500g-ot):

- Izomhús (55%): 275g
- Csontos hús (35%): 175g

- Máj (5%): 25g
- Egyéb belsőség (5%): 25g

Heti szinten is lehet tervezni – ez még rugalmasabb.
Ha például heti 3 alkalommal adsz májat, az is teljesen oké, nem kell minden nap ugyanazt adni.
A kutyád nem Excel-táblát eszik, hanem ételeket.

3. lépés: Figyelj a kutyádra, ne csak a számokra

Az *arányok kiindulási pontnak jók*, de minden kutya más:

- Ha túl sovány → emelj az adagján
- Ha túl hízékony → csökkents picit
- Ha nem bírja a csontosat → keress könnyebben emészthető opciókat (pl. nyak, szárny)

🚨 **Fontos tipp kezdőknek:**
NE próbálj meg mindent egy napba bezsúfolni!
Ez nem is egészséges, és te is ki fogsz égni benne.
Gondolkodj heti szinten: ha egy nap belsőségmentes, a másik nap lehet mehet több is. Ha egyik nap több csont jutott, másnap lehet kevesebb.

Összefoglaló

- Számold ki a napi adagját a testsúly %-a alapján
- Oszd el az arányokat: 50–60% izomhús, 30–40% csontos hús, 5% máj, 5% belsőség
- Heti szinten gondolkodj, ne stresszelj a napi tökéletességen

Húsról húsra...

Mi számít izomhúsnak a Prey modell szerint?

Az izomhús nem csak annyi, hogy „valami piros vagy rózsaszín cucc, ami nem csont” – **hanem konkrétan az állat izomszövetei**, amik a mozgásban, testtartásban vesznek részt.
És spoiler: **nem minden „rendes hús” egyenlő értékű,** és sokszor olyan részek is ide tartoznak, amiket a gazdik nem is gondolnának annak.

Húsrész	Megjegyzés
Combhús	Klasszikus izomhús, nagyon jó alap
Lapocka	Szintén szuper, enyhén zsírosabb
Mellhús	Lehet soványabb, jó kombinálni mással
Nyakhús (csont nélkül)	Szuper textúra, jól emészthető
Szív	Ez izom! Bár más textúrájú, teljes értékű fehérjeforrás
Zúza	Kicsit rágós, de tisztán izomhús – remek választás

Nyelv	Nagyon tápláló, enyhén zsírosabb
Torok (porcos rész nélkül)	Ha nem csontos, akkor izomhúsnak számít
Vad (pl. őz, szarvas)	Vad izomhús, kiváló alternatíva allergiásoknak is

Tippek gazdiknak:

- **Kombinálj!** Ne ragadj le csak a combnál vagy a szívnél – minél változatosabb az izomhús, annál teljesebb az étrend.
- **Ne feledd a zsírtartalmat!** Ha nagyon sovány húsokat adsz, kombináld zsírosabb részekkel (pl. szív, vad).
- **Darált vagy darabos?** Mindkettő jó, de darabos hús segíti a rágást, állkapocsizmot – kivéve, ha kutyád csak „szívből” eszik

Csontkérdés

Minden, amit a csontos húsokról tudnod kell

A Prey modell az eredeti (angolszász) verzióban **tiszta csonttal számol (10%)**, de Magyarországon inkább **csontos hús formában** adagolunk, és a gyakorlatban ez jobban működik is.

A kezdő arány, amivel nem nyúlsz mellé:

30–40% csontos hús a napi adagból (= kb. 10% valódi csonttartalom, a többi hús, porc, kötőszövet)

Jó hír: **nem kell dietetikusnak lenned**, hogy össze tudj rakni egy korrekt Prey menüt. De az fontos, hogy **értsd az alaplogikát**, mert innen épül minden.

1. lépés: Állítsd be a napi etetési mennyiséget
A Prey modell szerint a napi mennyiség a kutya testsúlyának 2-3%-a.

Átlagos felnőtt kutya esetén:

- 2%: kevésbé aktív, ivartalanított, hajlamos a hízásra
- 2,5%: átlagos aktivitás, normál testalkat
- 3%: aktív, sportos, vékony testalkatú

Mik számítanak “jó” csontoknak?

Ezeket nyugodtan beépítheted az étrendbe – persze mindig nyersen és megfelelő méretben:

Csontos hús	Megjegyzés
Csirkeszárny	Klasszik kezdő csont, pici és jól emészthető
Csirkenyak	Szuper kezdéshez, sok hússal borított, könnyen rágható
Pulykanyak	Nagyobb testű kutyáknak ideális, sok hússal
Kacsanyak	Kicsit zsírosabb, de remek alternatíva
Nyúlgerinc	Kisebb kutyáknak, érzékenyebb gyomrúaknak is

Vadhús csontos részei (pl. őznyak)	Tapasztaltabb gazdiknak, változatosságként tökéletes

Amit kerülj vagy csak óvatosan:

Csont	Miért problémás?
Sertéscsont	Soha nyersen! Trichinella és Aujeszky veszély!
Sült/főtt csont	TILOS – szilánkosra törik, fulladásveszélyes
Marhacsont	Túl kemény, könnyen törik tőle a fog – max. rágcsálásra, hús nélkül
Lábszárcsont/velős csont	Csontkemény kategória – inkább "nyugi rágó", nem napi kaja

Pro tippek kezdőknek:

- **Ne ess túlzásba a csonttal!** Ha túl sok csontos húst adsz, a kutya széklete fehér, kemény, mor-zsás lesz = **székrekedés és fájdalom.**
- Ha túl kevés → **puhább, nyákosabb széklet** lehet. Figyeld a kutyád végtermékét – őszintén, ez az egyik legjobb visszajelzés.
- **Kezdd kicsiben:** elsőre elég napi 1 csontos étkezés, aztán mehet fokozatosan.
- **Darálva is jó!** Ha nem biztos a rágásban, darált csontos hús is működik (pl. csirkehát darálva).

Összefoglaló:

- **A csontot csontos hús** formában számold (30–40% a napi adagból)
- Csak **nyers és könnyen emészthető** csontokat használj
- **Ne főzd,** ne süsd, ne adj neki pörköltet
- Figyeld a kutya székletét = **ő mondja meg, jól lőtted-e be az arányokat**

Belsőségek

A vitaminpower szentháromsága

A klasszik Prey modell belsőségaránya így néz ki:

10% belsőség a napi adagból, ebből:

- **5% máj**
- **5% egyéb belsőség**

Magyar gyakorlatban ez maradhat így – de a hangsúly azon van, **MIT** választasz erre az 5-5%-ra.

1. Máj – a szupersztár

A máj a legfontosabb belsőség. Tele van *A-vitaminnal*, *rézzel*, *B12-vel*, *biotinnal*, és még sorolhatnánk.

De fontos: többet nem mindig jobb! A túladagolás gond lehet – pl. A-vitamin túltengés.

Ajánlott májak:

- Csirkemáj
- Kacsamáj
- Pulykamáj
- Nyúlmáj (érzékeny gyomrú kutyáknak top választás)

- Marhamáj (magasabb réztartalom, ezt vedd figyelembe!)

⚠ Ne adj túl sokat, főleg ha mellette rézben gazdag étrendet adsz!

2. Egyéb belsőségek – a változatosság ereje

Ez az 5% a „minden más”, ami ***nem máj, de nem izomhús*** – és ami szintén tele van mikro tápanyagokkal.

Belsőség	Mit tud?
Vese	Cink, szelén, B12 – csodaszer a bőrnek
Lép	Igazi vastartalom-bomba
Here	Tesztoszteronforrás – nem csak fiúknak
Hasnyálmirigy *(nehezen beszerezhető)*	Emésztőenzimekben gazdag
Agy *(ha hozzáférsz)*	Omega-3, kolin – rare cucc, de értékes!

⚠ A szív, zúza és a tüdő *nem belsőség!* Ne számold ebbe az 5%-ba – ők izomhúsnak számítanak.

Tippek a belsőség-mágiához:

- **Fagyaszd le kis adagokban** (pl. jégkocka-tartóban), így mindig tudsz pici mennyiséget adni.
- **Ne hagyd ki egyik nap, másnap meg adj dupla annyit** – oszd el egyenletesen!
- **Ha nem eszi meg nyersen, próbáld tur-mixolva**, más hússal keverve, vagy épp lefagyasztva jutalomként!

Tudtad?

Egyes kutyák érzékenyek lehetnek a májra → ha hasmenés, nyálzás vagy viszketés jelentkezik **közvetlen májadagolás után**, tesztelj más fajtát vagy ideiglenesen csökkentsd az adagot.

Összefoglalva:

- 10% belsőség = 5% máj + 5% egyéb
- Ne spórolj vele, de ne is tolj túl sokat
- Ne számold bele a szívet, zúzát és a tüdőt!
- Minél változatosabb, annál jobb

A finomhangolás

Amitől a Prey étrend igazán komplett lesz

A Prey modell alapja a hús-csont-belsőség szent-háromság. De attól még, hogy az arányokat betar-tod, **nem biztos, hogy minden tápanyag fedezve van** – pláne hosszútávon.
Ezért jönnek képbe azok az elemek, amiket sokan kihagynak vagy random módon adagolnak. Na, ezt most rendbe tesszük.

1. Zsír – nem ellenség, hanem üzemanyag

A zsír a kutya egyik fő energiaforrása. Ha túl kevés a zsír, könnyen lehet, hogy a kutyád nem fog hízni és örökké éhes lesz.

💡 ***Mennyit adj?***

- 🐾 Közepes zsírstartalmú étrend: 15–20% zsír a napi adagban
- 🐾 Ha a kutyád nagyon aktív, növendék vagy hízni kéne: lehet akár 25–30% is

Források:

- 🐾 Zsírosabb húsrészek
- 🐾 Bőr (pl. csirkebőr, kacsabőr – mértékkel)
- 🐾 Állati zsírok: marhafaggyú, kacsazsír, libazsír
- 🐾 Lazac (szuperzsíros, plusz omega-3 tartalom)

⚠ Ne hirtelen vezesd be a sok zsírt → hasmenés, hányás lehet a vége.

2. Tojás – a természet multivitaminja

A tojás a kutyás világ egyik szuperfoodja – komplett fehérje, vitaminok, ásványi anyagok.

Heti 2-3 db nyers tojás mehet:

- 🐾 Tojásfehérje + sárgája együtt, nyersen
- 🐾 Héjastul is adható, ha nem okoz hasmenést (extra kalcium, fogtisztítás)

⚠ Nyers tojásfehérje rendszeresen, önmagában: biotinhiányt okozhat → mindig sárgájával együtt add!

3. Kiegészítők – amikor a természet is kér egy kis supportot

A Prey modell önmagában jól működhet, de vannak helyzetek, amikor *célszerű kicsit belenyúlni a tápanyagtartalomba*. Illetve a Prey+ modellben megengedettek.

Leggyakoribb Prey kiegészítők:

Kiegészítő	Mire jó?	Mikor kell?
Csukamájolaj	D-vitamin, omega-3	Ha nincs hal a menüben
Zöldkagylópor	Ízületek, glükózamin	Növendék, idős vagy aktív kutya
Probiotikum	Bélflóra tuning	Átálláskor, hasmenésnél
Zöldségek/ gyümik (minimálisan!)	Rost, mikrotápanyag	Ha nem ragaszkodsz a „szigorú” Prey-hez
Sörélesztő	B-vitamin, cink	Vedlés, bőrprobléma
Tojáshéjpor	Kalciumpótlás	Ha nem eszik csontos húst
Jódforrás (pl. barna alga)	Pajzsmirigy-támogatás	Ritkán, ha nincs hal/nyaki rész

Csipkebogyó por	C-vitamin, gyulladáscsökkentés, immunerősítés	Átmeneti megfázásos időszakban, allergiaszezonban, ízületi panaszoknál vagy vaspótlás támogatására

Pro tipp: egyensúly ≠ merev szabály

Nem kell minden nap mindenből adni. Gondolkodj **hosszabb távú egyensúlyban** – heti szinten nézd meg, hogy minden fontosabb elem szerepel-e.
Ez a Prey igazi szellemisége: **nem laborban készül, de nem is a "majd lesz valahogy" módszer.**

A leggyakoribb hibák a Prey modelben

...és hogyan kerüld el őket

1. Túl sok csont → beton kaki, szorulás, para

Ha túlzásba viszed a csontos húsokat, a kutya bélrendszere beint. A széklet olyan lesz, mint a tégla, és ha szerencséd van, „csak” nyögve jön ki – de súlyosabb esetben *bélproblémákhoz, végbélrepedéshez* is vezethet.

💡 ***Tipp:*** Ne menj 45% fölé csontos húsban. Ha „ropogtasson” érzésed van, adj valami mást a kezedből, ne a kutya bélrendszere bánja!

2. Nem elég belsőség → vitaminhiány, fáradtság, fakó szőr

A belsőségeket nem lehet csak úgy „kihagyni, mert nem szereti” – ez nem a brokkoli a menzán.
A máj például *A-vitaminnal, B12-vel és folsavval* tolja meg a rendszert, a lép, vese és társai pedig ásványi anyagokban erősek.

💡 ***Tipp:*** Ha a kutya utálja a nyerset, próbáld enyhén főzve, turmixolva, vagy keverd bele más húsba.

3. Túl sok zsír, túl gyorsan → hasmenés, hányás, pánik

A „majd kacsabőrrel felhizlalom” dolog gyorsan csúszhat lejtőre. Ha a kutya nincs hozzászokva, a sok zsír *bélgyulladást vagy hasnyálmirigy problémát* is okozhat.

💡 ***Tipp:*** Lassan növeld a zsírarányt. Figyeld a székletet, kedvet, étvágyat – ezek árulkodnak.

4. „Majd a tojás, hal megoldja” – a random kiegészítés veszélye

Sokan hiszik, hogy a heti 2 tojás, meg néha egy kis hal mindent kipótol. Hát, nem. Ezek szuperek, de *nem váltanak ki* egy rosszul összeállított alapmenüt.

💡 ***Tipp:*** A kiegészítők csak akkor működnek, ha az alap már stabil.

5. „Nyers az nyers” – de nem minden hús Prey-kompatibilis

Túl sok színhús, bolti darált cuccok, csak marhahús... ezek mind egysíkú és tápanyagban szegény étrendhez vezethetnek. *Plusz a sertés-húst minden formában kerülni kell, mert Aujeszky vírus hordozó lehet, ami halálos ragadozó kedven-ceinkre.*

💡 ***Tipp:*** Használj változatos állatfajokat, különböző húsrészeket. Minél színesebb a menü, annál stabilabb a tápanyagprofil.

6. Nulla hal/jódforrás = alul működő pajzsmirigy?

A jód nélkülözhetetlen, a hiánya hosszútávon pajzsmirigy-gondokat okozhat. A Prey-ben ez főleg a halból, tengeri algából vagy nyaki részekből (pl. gége) jön.

💡 ***Tipp:*** Heti 1 halas nap, vagy adj kicsi barna algát. Kevés kell, de fontos.

7. A szent Prey arányok görcsös követése

Nem baj, ha egy nap kicsit több csont megy, máskor meg kicsit több szív. A gond ott van, ha tartósan borul az egyensúly.

💡 ***Tipp:*** Ne naponként nézd az arányokat, hanem heti szinten. A természet sem Excel-táblában dolgozik.

Összegzés: A Prey nem matekverseny, hanem rendszer

Nem az a cél, hogy a kutyád minden nap „precíziós robotként” táplálkozzon.

A cél az, **hogy hosszú távon mindenből eleget kapjon:** izmot, csontot, belsőt, zsírt, extra támogatást – és közben örömmel egyen, ne görcsből.

Ha ezt tartod szem előtt, nem lehet nagy baj.

Hogyan kezdj bele biztonságosan?

Átállás lépésről lépésre – ahogy a gyomor is örül neki

Az átállás nem verseny, hanem együttműködés a kutyád testével.

A cél: minél kevesebb gyomor probléma, annál több stabil széklet.

Így csináld:

1. Kihagyás (1 etetés vagy fél nap)

Etetés kihagyásával indítunk, hogy az emésztőrendszer pihenjen. Ez különösen fontos, ha korábban száraztápot kapott, mivel a táp sokáig emésztődik.

🕓 Javasolt: reggel táp, másnap reggel kezdődik a Prey.

2. Induljon egyféle fehérjével

Ez lehet csirkemell csont vagy más könnyen emészthető csontos hús (pl. nyúlgerinc).

Adj hozzá egy kis zsírszegény izomhúst is (pl. csir-

kemell, nyúlcomb).

👉 60% izomhús + 40% csontos hús az elején.

3. Pár nap egyféle hús → figyelj a kakira

Ha minden oké, 3-5 nap után jöhet egy másik fajta csontos hús (pl. csirke → pulyka).
Heti 1 új dolog szabály! Ez segít kiszűrni az érzékenységeket.

4. Belsőségek fokozatosan

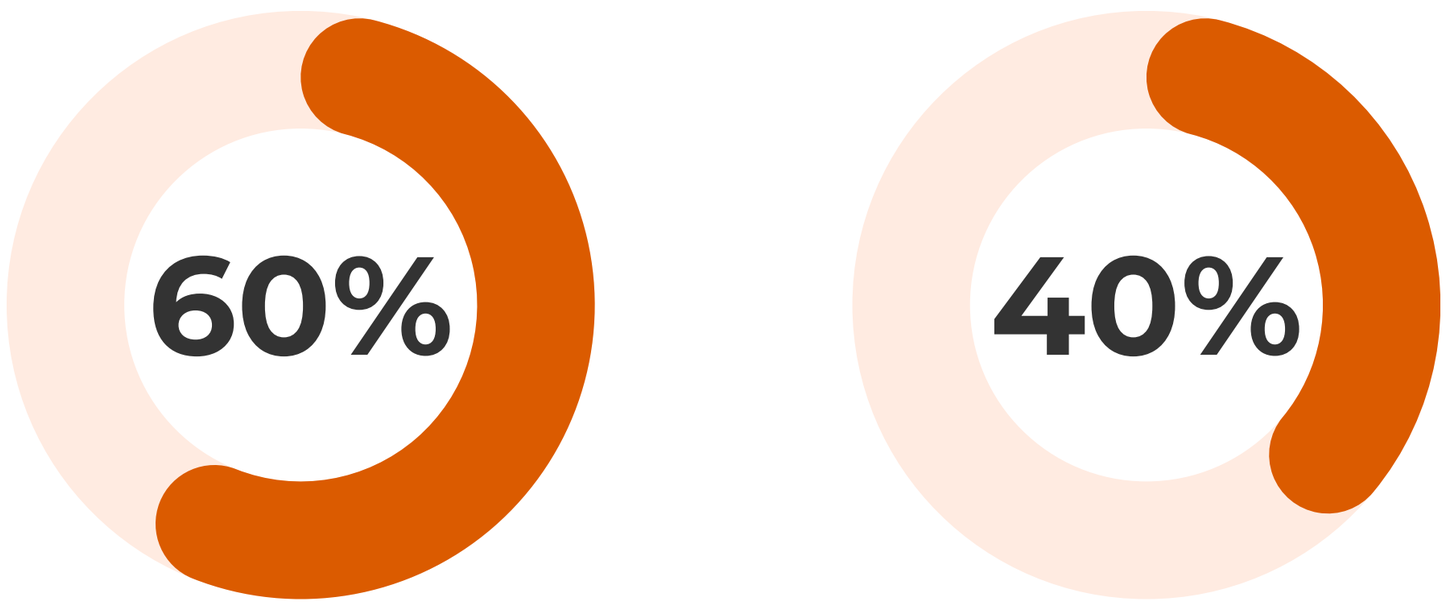
Ne borítsd rá azonnal a májat/lépet – az első 1-2 hét után jöhetnek apránként, pár grammos adagokkal.

5. Hal, tojás, extra cuccok csak később

4-6 hét után bevezetheted a kiegészítő elemeket is. A cél, hogy előtte a gyomor már rutinos legyen.

1. hét: nem rohanunk!

Mint már említettem az első héten ***60% hús*** és ***40% csontos hús*** lesz a kezdés.
Válassz könnyen emészthető összetevőket, csirkét vagy nyulat!



Figyeld a székletet! Ha a kaki konzekvensen 3-5 napig normális állagú (lásd. Kaki kalauz), akkor léphetsz tovább.

1. hét: toljuk meg a vitaminokat

A következő héten már jöhetnek a belsőségek. Viszont a 10%-ot nem fogjuk egyben belepakolni az étrendbe, mert könnyen hasmenést okoz. Akár grammonként is bele tehetjük napról napra emelve az adagot, hogy biztosan legyen idő hozzászokni.



A széklet milyenségét most is figyeljük, ha hasmenés, lágy széklet jelentkezik visszalépünk picit. Először mindenképp abból az állatból vezessünk be belsőséget, amivel elkezdtük az átállást, azt sem baj, ha pár hétig a 10% egésze máj, de törekedj arra, hogy minél előbb bevezess valami egyéb belsőséget is.

Ezek után pedig már határ a csillagos ég. Ha megismertetsz kutyáddal egy vörös hús forrást és valamilyen halat, akkor már kész is vagytok. A Prey etetést nem kell túlgondolni, ha minden fajta fehérje forrásból egy szerepel benne az már kiegyensúlyozott.

Miért fontos a naplózás?

A napló nem csak a „dietetikus örüljön neki” dolog – ez a Te biztonsági hálód.

Ezt írd bele:

- 🐾 mit evett pontosan (húsfajta, mennyiség)
- 🐾 milyen volt a széklet (szín, állag, gyakoriság)
- 🐾 viselkedés (energia, étvágy)
- 🐾 új dolgok bevezetése

Így hamar kiszűrheted, ha valami nem oké, és láthatod, mikor mivel próbálkoztál.

🧠 ***Pro tipp:*** használd a saját Etetési naplót – de ha még nincs, tőlem tudsz vásárolni!

GYIK - Gyakran ismételt kérdések

Minden kutya etethető Prey szerint?

Nem mindegyik.

Bár sok kutya szuperül működik Preyen, vannak kivételek:

- 🐾 vesebetegeknek, hasnyálmirigy problémásnak, vagy
- 🐾 idősebb, emésztési zavarokkal küzdő kutyáknak másfajta étrend jobban beválhat.

👉 Ha egészségügyi kérdés van, kérj dietetikai segítséget!

Kölyökkutyának lehet Preyt adni?

IGEN, de nem úgy, mint egy felnőttnek.

A kölykök növekednek, építkeznek – ezért több kalóriát, kalciumot és vasat igényelnek.

A Prey modell kölyökre hangolva működik, de alapos tervezést és sokféle húsrészt igényel.

👉 Ha bizonytalan vagy: inkább ne kísérletezz egyedül, kérj segítséget.

Mi van, ha nem eszi meg a májat?

Elsőre sok kutya fintorog tőle – de ez nem kifogás, hanem kihívás.

Pár tipp:

- próbáld főzve vagy blansírozva
- keverd más hússal vagy turmixold bele a menübe
- formázz belőle „nasit” és fagyaszd le

👉 A máj nélkül nincs teljes értékű étrend – *muszáj megoldani*.

Kell püré, zöldség, gyümölcs a Preybe?

A klasszikus Prey nem számol növényi komponenssel – mert a kutya elsősorban húsevő.

DE!

Néhány kutya szereti vagy használ látja (pl. rost, emésztés, enzimtámogatás). Ha nem túl gyakori és jól tolerált, opcionálisan belefér.

👉 Prey+ modellnél szoktak egy picit használni (pl. fermentált zöldség minimálban).

Elég egy állati fehérje forrás?

Röviden? **Nem.**

A „csak csirke” diéta nem Prey, hanem probléma alapozó.

Minden állatfaj más tápanyag-profillal bír – ha nem variálsz, előbb-utóbb valami hiányozni fog.

👉 Legalább 4-5 fajta állatból etess (csirke, pulyka, kacsa, marha, nyúl, hal stb.), de ne egyszerre!

Melyik jobb: Prey vagy BARF?

A kérdés valójában ez: *melyik jobb a TE kutyádnak és élethelyzetednek?*

- A Prey egyszerűbb, kevesebb hozzávalóval számol, de nagyobb figyelmet igényel.
- A BARF változatosabb, de bonyolultabb és kiegészítőkkel dolgozik.

👉 Mindkettő lehet szuper, ha jól van összeállítva. Rosszul csinálva pedig... hát, mindkettő lehet bajforrás.

Meddig bírja a hűtőben a nyers kaja?

Általában *1-2 nap* a nyers hús hűtőben.

Látható romlás nélkül is megindulhat a bomlás – ne kockáztass.

👉 Praktikusabb előre csomagolni 1-1 adagokat és fagyasztva tárolni.

A nyers csont nem veszélyes?

Jó kérdés – mert **a főtt csont az,** nem a nyers!

A nyers csont:

- rugalmasabb
- nem szilánkosodik úgy
- jól választva és megfelelően adagolva nem veszélyes

❗ DE: kerüld a támasztó csontokat!

Zárógondolatok

Avagy mit vigyél magaddal ebből a kalauzból!

Ne bonyolítsd túl, de ne is vedd félvállról.

A Prey modell nem rakétatudomány – de nem is "tegyél ki neki egy kis csirkét és csá".

A kulcs: tudatosság.

Ez az étrend egyszerre egyszerű és felelősségteljes. Ha jól csinálod, a kutyád *ragyogni fog*, ha félvállról veszed, *problémákat szülhet*.

Ne hasonlítsd magad másokhoz.

Nem baj, ha valaki már a nyolcadik állatfajnál jár, miközben te még a marhánál is izzadsz.
Minden gazdi a *saját tempójában tanul* – és ez tökéletesen oké.

A kutyád nem kritikus – de ő érzi, ha bénázol.

Nem kell tökéletes menüt csinálnod elsőre, de ha valami nem stimmel, a kutya jelezni fogja: vakarózik, puffad, nem eszik, túl kemény a széklet stb.
Figyelj rá. Ő a legjobb tanárod.

Ne legyél egyedül.

Kérdezz. Olvass. Kérj segítséget, ha bizonytalan vagy.
Nem vagy kevésbé jó gazdi attól, hogy nem vagy dietetikus – az vagy, *aki tanulni akar*.

Prey nem vallás, hanem eszköz.
Nem kell minden Prey-gurura hallgatnod.
A modell egy *irány*, nem szentírás. A legfontosabb az, hogy a kutyád *egészséges, boldog és energikus* legyen.

És végül:

Tudd, hogy már azzal jobb gazdi vagy, hogy elolvastad ezt a kalauzt.
Te törődsz. Időt szántál rá. Nem a legolcsóbb, nem a leggyorsabb utat választod, hanem *a legeti-kusabbat*. Ez hatalmas dolog.

Most pedig: menj, és etess jól.
A kutyád már most hálás érte.



Ray of Hope

Kisállat dietetika

Ha elakadtatok valahol, vagy kiskedvenced egészségügyi problémával küzd, ami speciális táplálást ígényel. Vedd fel Rékával a kapcsolatot az info@rayofhopedietetika.hu email címen, ő tud majd neked segíteni.