

# Ravintolisät koiranruokinnassa

Mitä niistä oikeasti tarvii tietää?



Selkeä ja käytännöllinen opas  
siihen, milloin ravintolisistä  
on hyötyä ja miten vältät  
yleisimmät virheet.

# Kun haluat tehdä oikein, mutta et ole varma miten

**Haluat tarjota koirallesi parasta mahdollista ravintoa. Olet varmasti kuullut ravintolisistä ja ehkä niiden tarpeellisuudesta, mutta et ole varma:**

- **tarviiko koirani niitä oikeasti?**
- **voiko niitä antaa liikaa?**
- **entä jos teen vahingossa väärin?**

**Et ole yksin. Monet koiranomistajat haluavat tehdä parhaansa, mutta tieto on hajanaista ja ristiriitaista.**

**Tässä oppaassa kerron, milloin ravintolisistä on oikeasti hyötyä ja miten teet valintoja turvallisesti ja perustellusti.**

**Ennen kuin lisäät mitään koirasi ruokavalioon, on tärkeää ymmärtää yksi asia: ravintolisät eivät ole automaattisesti hyvä tai huono asia, niiden hyöty riippuu tilanteesta.**

**Aloitetaan seuraavalla sivulla perusteista. Ja sen jälkeen kerron vitamiineista sekä yleisimmistä kivennäis- ja hivenaineista.**



# 5 faktaa vitamiineista, kivennäis- ja hivenaineista

1.

Vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet imeytyy paremmin luonnollisessa muodossa.

2.

Ravintoaineet ei esiinny luonnossa yksistään, ne on aina jonkun muun kanssa yhdessä.

3.

Ravintoaineet ei toimi elimistössä yksin, ne toimii synergiassa toistensa kanssa.

4.

Jos ruokaan lisätään ravintolisiä, kannattaa aina miettiä miksi ja mitä.

5.

Yhtä yksittäistä ravintolisää ei pitäisi antaa pitkäkestoisesti suuria määriä ilman perusteltua syytä.



# A-vitamiini

- Terve näkö, hämäränäkö ja värien aistiminen
- Solujen uusiutuminen, kasvu ja erilaistuminen
- Vastustuskyky
- Osallistuu ihon ja limakalvojen uusiutumiseen
- Osallistuu punasolujen muodostukseen
- Merkittävä tehtävä lisääntymisessä, erityisesti siittiöiden muodostuksessa ja sikiön kehityksessä

## A-vitamiinin lähteitä:

maksa

kananmunan keltuainen

kalanmaksaöljy

munuainen

## Puutosoireita mm:

- silmäongelmat, kuivasilmäisyys
- yleinen alttius tulehdussairauksille
- ihon haavaumat ja kuivuminen
- limakalvojen kuivuus
- luuston kasvuongelmat
- ripuli ja suolistohäiriöt
- hedelmällisyshäiriöt ja keskenmenot
- painon putoaminen



# B-vitamiinit

- B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12
- B-ryhmän vitamiinit osallistuu energia-aineenvaihduntaan ja ruoansulatukseen ja säätelee sitä kautta ruokahalua ja ruoansulatusta
- Tärkeitä hermoston soluille

## B-vitamiinien lähteitä:

kananmuna  
maks  
munuainen  
liha  
kala

## Puutosoireita mm:

- harvoin vain yhden B-ryhmän vitamiinin puutos
- B1-vitamiini, ruokahaluttomuutta ja ulosteiden syöntiä
- B2 ja B6-vitamiinien puutos harvinaista, lihasheikkous, ihottuma, hermostolliset oireet (ml. rauhattomuus ja käytöshäiriöt)
- B3 - vitamiini, suutulehdukset ja verinen ripuli



# C-vitamiini

- Kyky toimia antioksidanttina eli hapettumisen estäjänä reaktioissa jotka tarvii toimiakseen myös rautaa tai kuparia
- Suojaa solun proteiineja, DNA:ta ja solukalvoja hapettumiselta
- Suojaa mahdollisesti sydän- ja verisuonisairauksilta sekä joiltain syöpämuodoilta
- Vähentää tulehdus- ja allergiaoireita
- Parantaa raudan imeytymistä ja heikentää haitallisten metallien imeytymistä

## C-vitamiinin lähteitä:

maksa  
keuhkot

## Puutosoireita mm:

- tartunta-alttius, haavojen hidas paraneminen
- hormonaalihäiriöt, synnytysvaikeudet, heikko maidontuotanto
- ruokahaluttomuus
- heikko luusto ja hampaat
- heikot tukikudokset (nivelsiteet ja jänteet)
- imeytymishäiriöt
- häiriintynyt rasvojen aineenvaihdunta
- heikentynyt lääkeaineiden poistuminen kehosta



# D-vitamiini

- Ravinnosta saatu D-vitamiini aktivoituu elimistössä ja huolehtii kalsium- ja fosfaattitasapainosta
- Tärkeä tehtävä haimassa, lihaksissa ja istukassa
- Vähentää kalsiumin ja fosfaatin erittymistä virtsaan eli minimoi kivennäisten poistumista elimistöstä

## D-vitamiinin lähteitä:

kalat

(siika, silakka, kuha, lahna, muikku, ahven, lohi)

kalanmaksaöljy

kananmunan keltuainen

## Puutosoireita mm:

- kasvavilla koirilla luuston häiriöitä
- hermosto- ja lihasperäiset sairaudet
- immunologiset sairaudet (syöpäsairaudet, allergiat, autoimmuunisairaudet)



# E-vitamiini

- Tarve suhteessa ravinnon rasvan laatuun
- Mitä enemmän monitydyttymättömiä rasvahappoja, sitä enemmän tarvitaan E-vitamiinia
- E-vitamiini toimii antioksidanttina ja estää rasvoja härskiintymästä
- Yksi tärkeimmistä elimistössä toimivista antioksidanteista
- Ylläpitää solukalvojen rakennetta kaikissa soluissa

**E-vitamiinin lähteitä:  
kananmunan keltuainen  
kalat**

## **Puutosoireita mm:**

- lihasheikkous
- sydämen ja verenkierron vaivat
- ruokahaluttomuus
- hedelmättömyys
- keskenmenot
- syöpäsairaudet



# K-vitamiini

- Muodostuu mikrobitoiminnan tuotteena suolistossa
- Yleensä suolistobakteerien tuottama vitamiini riittää tyydyttämään tarpeen
- Toimii veren hyytymisessä ja kalsiumin saostumisessa luustoon

**K-vitamiinin lähteitä:  
maksa**

## **Puutosoireita mm:**

- imeytyminen voi häiriintyä jos ravinnon rasvan sulattamisessa ongelma ja koiralla on rasvaripulia
- pitkät antibioottikuurit estää muodostumasta suolistossa (bakteerikanta heikentynyt)
- veren hyytymishiriö
- verenvuototaipumus
- haavojen hidas paraneminen
- luuston kehityshäiriöt ja sairaudet
- valtimoiden kalkkeutuminen



# Kivennäis- ja hivenaineet

- Koiran tulisi saada sekä sikiöaikana että sen jälkeen kaikkia kivennäis- ja hivenaineita
- Sikiökaudella tulee istukan kautta
  - alkuperä on emän ravinto
  - tai puutteellisesti ruokitun emän oman elimistön rakenteet

## Kalsium:

Elimistössä runsaimmin esiintyvä kivennäinen

Kalsiumin lähde on raakaluut

**Puutosoireet:** kasvuaikana luuston kasvuhäiriöitä suurten ja jättirotujen pennuilla, hermoperäisiä oireita: kouristuksia, luurankolihashasten toimintahäiriöitä, lihaskipuja

## Fosfori:

Fosforia on raakaruuoassa runsaasti Kasvipöeräisistä ravintolähteistä saadun fosforin hyväksikäyttö on heikko

Puutosoireita ei koirilla tunneta



# Kivennäis- ja hivenaineet

## **Magnesium**

**Magnesium on välttämätön lukuisten eri entsyymireaktioiden säätelyssä**

**Magnesiumin lähteitä on mm.  
raakaluut, liha ja sisäelimet**

### **Puutosoireet:**

**Pennulla kasvuaikana - ontumista, ranteiden yliojentuvuutta, takaraajojen halvaantumista.**

**Aikuisilla lihaskramppeja, työkoirien kylmänherkkyys ja motivaation puute**

## **Jodi:**

**Tärkeä elimistön hivenaine**

**Toimii kilpirauhashormonien osana**

**Kilpirauhanen säätelee koko aineenvaihduntaa**

**Varastoituu kilpirauhaseen, lyhytaikainen puute ei aiheuta ongelmaa**

**Jodin lähde on merilevä**

**Puutosoireet: kilpirauhasen vajaatoiminta**



# Kivennäis- ja hivenaineet

## **Sinkki**

**Tärkeä hivenaine, rakennusaine monissa entsyymeissä**

**Osallistuu testosteronin tuottamiseen, varastoitumiseen ja erittymiseen**

**Maksa ja punainen liha on hyvä sinkin lähde**

**Sinkin hyväksikäyttöä vähentää fytaatti jota on maississa, vehnässä, riisissä ja soijassa**

**Imeytyminen häiriintyy jos ravinnossa on runsaasti kalsiumia tai magnesiumia**

**Puutosoireet: ihossa näkyy paksuuntumisena ja haavautumisena, lisääntymisvaikeudet**

**Suuret annokset myrkyllisiä**

**Sinkkimyrkytyksissä lähes poikkeuksetta ruuansulatuskanavassa on sinkistä valmistettu vierasesine**



## **Anni Nevala**

Koiran ravintoterapeutti®  
Raakaruokaohjaaja®

[www.fungoakatemia.fi](http://www.fungoakatemia.fi)

[www.kennelfungo.fi](http://www.kennelfungo.fi)

## **Instagram ja Facebook:**

[Kennel Fungo](#)

## **E-kirja**

Koiran lajityypillinen ravinto:  
avain terveyteen ja hyvinvointiin

<https://www.fungoakatemia.fi/e-kirjakoiranlajityypillinenravinto>