

## 你不能忽視的胖寵物危機

記者 林芷懷 文

2018/09/30

前陣子，網路上掀起一股「阿嬤養的……」熱潮，網友紛紛曬出家中長輩飼養的胖狗狗或胖貓咪，因為阿嬤通常比較不懂拿捏餵食份量，或是過於溺愛，「阿嬤養的」儼然成為肥胖的代名詞。照片中，狗狗和貓咪肥肉擠成一團的模樣讓人覺得滑稽又可愛，但也有人提醒，寵物過胖的話，其實跟人類一樣會有健康風險，應該予以留意並進行適度的體重控制。近年來，寵物過胖已經不是個案新聞，根據寵物肥胖預防協會 (APOP) 的2017年年度調查顯示，有36.4%的狗過重、19.6%的狗肥胖；另一方面，有26.5%的貓過重以及高達33.5%的貓肥胖，情況較狗更為嚴重。



有一種瘦是阿嬤覺得你瘦。(圖片來源 / 林芷懷攝)

### 胖寵物危機 你家毛小孩中招了嗎？

想知道你家毛小孩是否也身處胖危機之中嗎？基本上體脂肪率超過20%就算是過胖，但在家中測得寵物的體脂肪並不容易，而身體狀況評分 (Body Condition Score) 是一套透過視覺、觸摸和按摩，簡單測量寵物脂肪情況的評分標準。寵  
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

物若是太瘦 (BCS=1或2)，將會明顯從外觀上看出脊椎和肋骨，身上只有薄薄一層脂肪，身體狀況通常較為虛弱；理想的勻稱身材 (BCS=3) 從外表看不出肋骨，但一碰就能感覺到，除了柔和的弧形腰部，還要有微微上揚的腹部線條；過重 (BCS=4) 則是身形鬆垮、幾乎摸不到肋骨和脊椎、小腹微凸；達到肥胖 (BCS=5) 的狀態時，寵物會走路吃力，肚子從側面看來像顆氣球一樣腫脹，脂肪堆積在腹部與腿之間，以及尾巴根部。



藉由身體狀況評分 (BCS)，在家也能測量毛小孩的脂肪狀況。(圖片來源 / 林芷懷製) 資料來源：《熟齡貓的營養學》

美國寵物食品協會 (PFI) 台灣分會指出，在過胖寵物的飼主當中，有51.7%的人不認為自己的貓或狗有肥胖問題。許多寵物肥胖問題都是在無意識之間造成，最常見的原因就是缺乏運動和不良的飲食習慣。寵物在結紮手術後因為基礎代謝量減少，也提高了發胖的可能性。除此之外，一些疾病也可能是肥胖原因，像是內分泌失調 (如：甲狀腺功能減退症) 和病毒感染 (如：犬瘟熱)。

## 胖胖的好可愛？ 也好危險

2018年4月，英國一間寵物保險公司因拒絕受理過胖貓狗的保險案子而引起討論。寵物過胖到底有多危險？事實上，「肥胖」已被世界小動物獸醫協會 (WSAVA) 正式歸類為一種疾病。肥胖造成的症狀以糖尿病和骨關節炎最為常見—高血糖會使胰島素分泌增加，當胰島素需求量長期過高，讓胰臟的細胞耗弱，即導致糖尿病；而多餘的脂肪容易擠壓關節、韌帶、骨骼和肌肉，形成關節炎。另外像是高血壓、心臟病、皮膚病等等都是肥胖所可能引發的疾病。再者，肥胖會令寵物減少走動，形成惡性循環。

美國寵物食品協會也同時發現，過胖寵物的飼主當中，高達83%的人即便意識到這項問題存在，仍態度消極地拒絕採取任何行動，理由多半是「胖胖的很可愛」

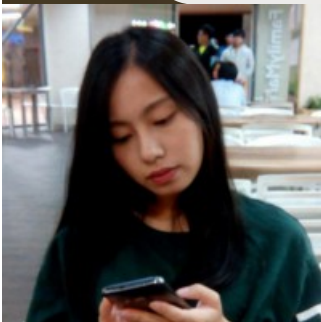
或是覺得幫寵物減肥太困難。事實上，和人類無異的，減肥計畫的第一步便是管理飲食。寵物每日所需基礎熱量大約是「體重（公斤） $\times 30 + 70$ 」大卡，再根據當天活動量做適量調整（需要注意的是，幼小或懷孕的貓和狗，每日所需的基礎熱量是2倍以上，年邁的則只需要0.8倍）。在食物的選擇方面，盡量以蛋白質和高纖維成分，取代碳水化合物。如果擔心寵物嘴饞，建議將餐點分成兩、三份，以少量多餐方式餵食，如此一來不僅使食物充分消化，也能減輕其飢餓感。

培養運動習慣也是必要的，適當運動可以保持肌肉的彈性和活力，避免肥肉產生。主人宜根據寵物的特性選擇不同的運動方式—過於臃腫的貓狗通常會抗拒走動，可以從簡單的互動遊戲下手，像是「你丟我撿」、貓咪的抓板和逗貓棒等等；至於一般的狗狗，散步和游泳都是不會造成關節過度壓力的活動。

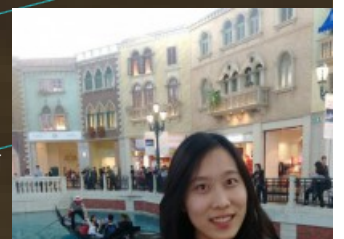
## 適度瘦身 為了牠好

寵物減肥計畫不得操之過急，在正常情況下，狗每個月能減掉體重的1%到3%，貓則是0.5%到2%。極端的減肥方法易使寵物罹患重病（例如肝功能衰竭），造成反效果。狗的減肥計畫一般持續3到6個月，貓則需要9到12個月。持之以恆是計畫成功與否的關鍵，若是看到寵物張著水汪汪的大眼睛乞食就投降的話，變瘦之路自然遙遙無期。

在這個人們喜愛將狗狗和貓咪當作「毛小孩」奉養的時代，寵物肥胖已經成為無法忽視的議題。不少飼主對於家中肥嘟嘟的寶貝感到自豪，認為這樣臃腫的身材是討喜、福氣的代表。然而，俗話說愛牠就不要傷害牠，對於潛在問題的視若無睹何嘗不是傷害的一種。當你在過度餵食，或者以「沒空」、「很累」為由拒絕出門遛狗時，不妨多想一想，也許一時的放任可以讓寵物和主人都開心，也許肥胖的危機不會馬上臨到，但真的到了那一天的時候，寵物的病痛，卻是你無法為牠承擔的。



記者 林芷懷



編輯 梁書瑜

