



為什麼維持寵物健康體重如此重要？

當我們擁抱毛孩的時候，柔軟的身體讓人倍感溫馨，但您知道嗎？超過理想體重的10-19%就屬於過重，若超過20%則為肥胖。肥胖不僅僅是外觀上的改變，而是一種慢性疾病，對健康帶來多方面的影響。

肥胖會導致行動力下降，更可能引發心血管疾病、呼吸困難、糖尿病、關節疼痛，甚至縮短壽命。這些健康風險不僅讓寵物的生活品質降低，也可能大幅縮短牠們的陪伴時光。了解肥胖對健康的影響，並採取科學有效的管理方法，能幫助毛孩維持理想體態，提升生活品質，活得更久、更健康！讓我們一起守護牠們的健康與快樂吧！

肥胖可能帶來的健康風險

❤️ 心血管疾病

- ◆ 風險：體脂過多可能導致心室肥厚、高血壓、心肌缺氧，增加心臟負擔。
- ◆ 研究：Thengchaisri et al. (2014) 指出，犬腹部肥胖與心臟病風險顯著相關。
- ◆ 可能症狀：運動耐受度下降、喘得厲害、休息時心跳變快。

👃 呼吸困難

- ◆ 風險：肥胖可能壓迫肺部，降低肺容量，使呼吸變得吃力，麻醉時風險更高。
- ◆ 研究：Chandler (2016) 提到，肥胖與氣道受限及呼吸系統彈性降低密切相關。
- ◆ 可能症狀：輕微運動後喘氣、睡覺時呼吸聲變大。

🍬 糖尿病風險

- ◆ 風險：肥胖會導致胰島素抗性，使血糖調控異常，貓咪風險特別高。
- ◆ 研究：Scarlett & Donoghue (1998) 發現，肥胖貓的死亡率是健康貓的2.8倍。
- ◆ 可能症狀：喝水量增加、頻尿、食慾增強但體重下降。

關節與骨骼問題

- ◆ 風險：額外的體重會增加關節壓力，可能導致關節炎、髖關節發育不良。
- ◆ 研究：Frye et al. (2016) 指出，減重可顯著減輕關節疼痛。
- ◆ 可能症狀：走路遲緩、不願跳躍、起身困難。

壽命縮短

- ◆ 風險：肥胖不僅影響健康，還可能縮短壽命約2年。
- ◆ 研究：Kealy et al. (2002) 的研究顯示，肥胖狗的壽命比正常體重狗短約2年。
- ◆ 影響：更高的癌症風險、免疫力下降、慢性病風險上升。

寵物肥胖的常見原因

1. 飲食攝取過多

- 零食攝取量過高：額外的點心或食物獎勵，可能無形中增加過多熱量，導致體重上升。
- 自由進食：沒有固定的餵食時間與份量，容易讓每日熱量攝取超過需求，進而導致肥胖。
- 過度回應進食需求：有時候，並不是肚子餓，而是習慣性尋求食物。

2. 運動量不足

- 活動空間有限：生活環境如果較為狹小，缺乏運動機會，可能導致能量消耗不足。
- 互動與活動機會減少：如果沒有適當的遊戲或運動安排，貓狗可能會逐漸變得懶散，熱量無法有效消耗。

3. 生理與基因因素

- 絕育後代謝率下降：基礎代謝率可能會有所降低，若維持相同的飲食習慣，體重會逐漸增加。
- 特定品種容易發胖：如黃金獵犬、拉布拉多、英國短毛貓等品種，天生較容易儲存脂肪。

如何幫助寵物維持理想體重？

體重管理不只是短期的目標，而是維持健康的重要習慣。透過飲食控制、運動計畫與定期健康監測，可以有效幫助寵物達到並維持理想體態，減少慢性病風險。

✓ 精準飲食管理

📌 控制每日熱量攝取

✓ 調整熱量供應：特別是絕育後，基礎代謝率下降，建議減少約 30% 的熱量攝取，並選擇高纖維、低脂肪的食物，以增加飽足感。

✓ 計算每日熱量需求：根據**休息能量需求 (RER)** 計算：

👉 $RER = 70 \times (\text{體重 kg})^{0.75}$ 或簡化為 $RER = 30 \times \text{體重 (kg)} + 70$

👉 這只是基礎數值，實際需求應與獸醫討論。

📌 固定餵食時間與份量

✓ 每天固定餵食 2-3 餐，避免自由進食，幫助控制熱量攝取。

✓ 使用量杯測量食物，確保餵食準確，避免過量攝取導致體重增加。

✓ 多貓/多犬家庭 可使用智能餵食器，確保每隻寵物獲得適當的食物份量，避免互相搶食。

📌 控制零食比例

✓ 零食不應超過每日總熱量的 10%，可選擇低熱量健康點心，如胡蘿蔔、小黃瓜、無鹽水煮雞肉。

✓ 避免高熱量零食，如加工肉類、乳製品、人類食物，這些不僅熱量過高，還可能影響健康。

✓ 若寵物習慣討食，可將每日飼料的一部分作為獎勵使用，減少額外熱量攝取。

✓ 增加運動量

📌 每日安排適當活動

✓ 狗狗建議每日運動至少 30-60 分鐘，透過散步、慢跑、游泳提升活動量。

✓ 貓咪可透過逗貓棒、互動式餵食器、跑步輪等方式增加活動，並確保每日至少進行 10-15 分鐘的高強度遊戲。

📌 提供豐富的環境刺激

✓ 對於狗狗，可使用益智玩具、嗅聞遊戲來促進活動與減少進食速度。

✓ 對於貓咪，可提供貓跳台、多層爬架、紙箱迷宮，鼓勵跳躍與探索行為，增加熱量消耗。

避免過度激烈運動

- ✓ 若寵物已有關節問題，游泳或水療是較佳的低衝擊運動方式。
- ✓ 逐步增加運動強度，避免過度疲勞或不適，影響減重計畫的持續性。

定期健康監測

體重與體況評估 (Body Condition Score, BCS)

- ✓ 每週/每月測量體重，確保減重進度不超過每週 1-2%，避免肌肉流失。
- ✓ 使用 9 分制體況評分 (BCS) 來判斷理想體態：
 - ◆ 4-5 分：理想體重，肋骨可輕鬆觸摸但不明顯，腰部曲線清晰。
 - ◆ 6-7 分：過重，肋骨難以觸摸，腹部較圓潤。
 - ◆ 8-9 分：肥胖，無法觸摸肋骨，腹部脂肪明顯下垂。




與獸醫密切合作

- ✓ 獸醫可根據個體需求調整飲食與運動計畫，確保減重過程安全且有效。
- ✓ 若減重進度過慢，可能需進一步調整食物種類或增加活動量。

追蹤減重效果並適時調整

- ✓ 若減重速度過快（每週超過 2%），可能會導致肌肉流失，需增加熱量攝取 10%。
- ✓ 若減重進展緩慢或停滯，則可減少熱量攝取 10-20%，並增加運動強度。

結語：健康體重，讓寵物活得更長久、更快樂！

-  體重管理不僅能預防慢性疾病，更能提升生活品質與壽命！
-  透過精準的飲食管理、適當的運動規劃與定期健康監測，可以有效控制體重，確保貓狗的健康與活力。
-  減重計畫若有任何疑問請與獸醫師討論，制定最適合的健康管理方案！

參考文獻

1. Saavedra, C., Pérez, C., Oyarzún, C., & Torres-Arévalo, Á. (2024). Overweight and obesity in domestic cats: epidemiological risk factors and associated pathologies. *Journal of Feline Medicine and Surgery*. DOI: 10.1177/1098612X241285519
2. German, A. J., Holden, S. L., Wiseman-Orr, M. L., Reid, J., Nolan, A. M., Biourge, V., Morris, P. J., & Scott, E. M. (2015). Quality of life is reduced in obese dogs but improves after successful weight loss. *The Veterinary Journal*, 206(1), 69-75.
3. Chandler, M. (2016). Obesity in veterinary patients: the role of nutrition. *The Veterinary Nurse*, 7(1), 20-26.