

## **Amaranth für Mensch und Tier**

Amaranth zählt botanisch gesehen zu den Fuchsschwanzgewächsen und nicht zur Familie der Süßgräser, denen das herkömmliche Getreide angehört. Es handelt sich hier also nicht um ein Getreide im eigentlichen Sinn, sondern um ein sogenanntes Pseudogetreide.

Die winzigen Amaranthkörner sind kleiner als Senfkörner, so ist es möglich, dass in einer einzigen Amaranthpflanze bis zu 50.000 Körner heranreifen können. Amaranth zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und wird heute vor allem in Süd- und Mittelamerika sowie in Europa angebaut.

### **Amaranth liefert weniger Kohlenhydrate als Getreide**

Der Kohlenhydratanteil im Amaranth ist mit etwa 56 Gramm deutlich geringer als der im Getreide. Das ist insbesondere für jene Menschen interessant, die auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung achten. Daher ist es auch ein ideales Ergänzungsprodukt zu den naVita-Fleischmenüs. Gerade wenn ein Hund ganz auf naVita-Fleischmenüs umgestellt werden soll, empfehle ich zu Beginn reichlich Amaranth beizugeben, es trocknet ab und der Kot ist kompakt. Nach und nach kann man dann reduzieren. Allerdings gebe ich meinen Hunden täglich etwas Amaranth ins Fleischmenü, auch bei meinen Katzen gebe ich ganz wenig über das Fleisch oder Barf.

Ein weiterer Vorteil des Amaranth ist der, dass die enthaltenen Kohlenhydrate ausgesprochen leicht verwertbar sind und dem Körper sehr schnell in Form von lang anhaltender Energie zur Verfügung stehen. Dies kommt dem kürzeren Darm eines Karnivoren entgegen. Denn wir wissen ja, Karnivoren haben einen viel kürzeren Darm als «Allesfresser»

Zudem ist der Ballaststoffanteil im Amaranth auffallend hoch, was sich positiv auf das Sättigungsgefühl und die Darmgesundheit auswirkt.

### **Amaranth versorgt mit essentiellen Fettsäuren**

Der Fettanteil von Amaranth beträgt insgesamt etwa 9 Gramm. 70 Prozent der enthaltenen Fette bestehen aus ungesättigten Fettsäuren. Dazu zählen auch die Alpha-Linolensäure Omega 3-Fettsäure und die Linolsäure Omega 6-Fettsäure zwei essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und infolgedessen über die Nahrung aufnehmen muss.

Des Weiteren enthält Amaranth Lecithin, welches bei der Fettverdauung eine ebenso wichtige Rolle spielt wie beim Aufbau des Gehirns und des Nervengewebes.

Die alpha-Linolensäure ist essentiell für Hunde, Katzen und Pferde und muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Pflanzen sind hingegen in der Lage, alpha-Linolensäure aus Ölsäure zu bilden.

**Katzen** können im Gegensatz zu Hunden und Pferden offenbar keine ausreichenden EPA- bzw. DHA-Mengen aus alpha-Linolensäure synthetisieren. Der Grund: Dieselben Enzymsysteme, die für die Umwandlung von Linolsäure in Arachidonsäure verantwortlich sind, wandeln auch alpha-Linolensäure in EPA um – und diese Enzyme sind bei Katzen nur sehr gering aktiv. Folglich sollte man Katzenfutter mit EPA und DHA ergänzt werden, beispielsweise über Fischöl wie Dorschlebertran, Lachsöl oder Krillöl, Rapsöl.

**Pferde** dürften bei regelmäßigem Weidegang auf kräuterreichen Wiesen und Fütterung mit qualitativ hochwertigem, gehaltvollem Heu ausreichend mit alpha-Linolensäure versorgt sein. Gras enthält reichlich alpha-Linolensäure. Leider sieht die Realität heutzutage anders aus: Pferde werden oftmals in der Box gehalten und statt Heu wird praktischerweise Heulage oder gar Silage gefüttert. Daher kann der Gehalt an alpha-Linolensäure im Pferdefutter im Vergleich zu artgerechten Fütterungsbedingungen zu gering ausfallen. Auch hier kann Amaranth dienen. Es macht Sinn, auch Pferden regelmäßig etwas ALA-haltiges Pflanzenöl ins Futter zu geben. Leinöl jedoch nur in wirklich frischem Zustand (Geschmack überprüfen, Leinöl immer gekühlt lagern!).

### **Mangelercheinungen**

Ein unphysiologisches Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren zugunsten der Omega-6-Fettsäuren kann zu vermehrten Entzündungsprozessen im Körper führen (Rheuma, Arthritis, usw.), zu entzündlichen Hautveränderungen, Juckreiz, Ekzemen, schuppiger trockener Haut oder mangelndem Fellglanz. Auch Fellwechselprobleme, Brüchigkeit von Haar und Horn oder mangelndes Hufwachstum können auf einem ALA-Mangel beruhen. Ebenso werden erhöhte Infektionsanfälligkeit oder mangelnder Muskelaufbau beobachtet. Eine alpha-Linolen-Unterversorgung kann Nieren- oder Leberprobleme, Herz-Kreislaufstörungen und im weiteren Sinne (aufgrund des entzündungsfördernden Effektes) u. U. Krebserkrankungen verursachen.

Tipp:

- 1-2 Priesen Amaranth zum Fleischmenü oder ins frische Barffleisch für Katzen
- &/- 1 EL Amaranth auf 200g Fleischmenü bei Hunden
- Meine Katzen mögen das Dorschlebertranöl am liebsten pur, ich gebe es einfach auf ein Tellerchen und stelle es ihnen hin. (ca. 1 Espressolöffelchen, bei einer 4kg Katze am Tag)
- Lachsöl ist bei Katzen schwieriger zu verabreichen, sind sie es aber einmal gewohnt, nehmen sie es problemlos
- Bei den Hunden gebe ich abwechselnd Dorschlebertran/Lachsöl