



Salt vid träning och vila

Det Livsnödvändiga saltet

Att salt är livsnödvändigt låter kanske lite överdrivet men det är faktiskt sant. En häst kräver dessutom ganska stor mängd salt för att må bra och ha en optimal saltbalans. Hästar svettas mycket och svetten innehåller hela 0,7% salt. En häst som tränar medelhårt förlorar 50-60g salt genom svetten och 35g i urinen vilket motsvarar nästan 1dl salt! Det förlorade saltet måste på något sätt ersättas. Denna artikel handlar om fodersalt och saltstenar som är speciellt framtagna för hästar och deras behov i både vila och träning, i förebyggande syfte och vid återhämtning.



Våra Saltstenar

Equisalts saltstenar innehåller bergsalt eller stensalt som det också kallas. Det är naturligt salt från saltgruvor. Saltet pressas hårt till stenar som ska klara att ligga ute i en hage i alla väder men samtidigt inte vara för hårda så saltet är tillgängligt när hästen slickar eller gnager på dem. De stora 10kg-stenarna passar bra i hagen om där går flera hästar medan 2kg-stenen är perfekt att ha i boxen.

Precis som vi får i oss jod via jodberikat hushållsalt får hästen i sig viktiga spårämnen, vitaminer och elektrolyter genom Equisalts saltstenar. När hästen slickar på saltstenen får den samtidigt i sig annat viktigt den behöver.

Inte bara salt

Även om största delen av Equisalts stenar är salt så innehåller de andra ämnen som behövs i små mängder varje dag. Equisalt Advantage är framtagen för hästar som tränar. Stenen innehåller selen och E-vitamin som förstärker varandra och behövs för en välfungerande muskelfunktion. Biotin behövs för cellernas ämnesomsättning och är dessutom bra för hovkvaliteten. Resultatet är en sten som är extra bra för aktiva hästar. Equisalt Enriched är en sten berikad för att främja hälsa och balans. Den innehåller

mineraler och spårämnen som zink, mangan, koppar, jod, selen och kobolt som är viktiga för en rad funktioner i cellen. De är nödvändiga för enzymernas funktion och påverkar många uppbyggande och underhållande processer. Equisalt Pure är en ren saltsten som bara innehåller rent, helt naturligt bergsalt.

Liten saltskola för häst

Det är viktigt att salt finns tillgängligt, inte bara efter ett hårt träningspass, utan också för att förebygga och ha en bra saltbalans redan innan aktiviteten. Saltbehovet ökar så fort hästen aktiveras på något vis, vid varma temperaturer eller vid stress som exempelvis vid en transport. Vid saltbrist utsöndras mindre salt i urinen och hästen försöker på så vis behålla balansen. Vid saltöverskott kissar hästen ut det den inte behöver. För att kunna reglera detta på ett bra sätt krävs att det alltid finns tillgång till vatten i anslutning till saltstenen. Frigående djur söker sig till salt- och mineralkällor de känner till så en saltsten där hästen själv kan dosera är ett bra alternativ för basbehovet.





Om hästen tränar hårt eller har ett ökat saltbehov kan man ge salt i fodret eller vattnet. Tänk på att alltid erbjuda vatten utan salt samtidigt. Om hästen inte är så förtjust i salt och inte rör saltstenen kan man testa att blanda lite vatten, salt och äppeljuice för att se om den vill ha eller testa en sten som Equisalt Advantage som innehåller selenjäst. Selen är bra för musklerna men att selenet kommer från jäst gör att stenen smakar lite extra gott och brukar uppskattas av även kräsna hästar.

Saltets roll i kroppen

Vanligt salt är natrium och klorid. Klorid behövs bland annat för syra-bas balansen i blodet medan natrium behövs för att hålla skelettet starkt och för musklerna och muskelkontraktionen. Hur mycket salt en häst behöver beror på aktivitetsgrad, omgivningens temperatur och hur stor hästen är eftersom större delen av saltet förloras via svetten. Det är svårt att ge ett generellt svar på hur mycket salt en häst behöver. Det är också en stor variation mellan

hästar vilket gör det svårt att ge samma mängd salt till alla eller en procentuell mängd salt i fodret. En bra början är att ha fri tillgång till saltsten vid vattnet både i hagen och i boxen.

Saltbrist märks sällan förrän den är riktigt allvarlig men en häst som saknar salt brukar slicka mycket på inredningen, i jorden och på varandra för att söka efter salt. En akut saltbrist efter en hård träning liknar den hos en människa som till exempel sprungit ett lopp i värme med matthet, yrsel och kollaps om det är riktigt illa.

Med fri tillgång till en saltsten vid vattnet kan din häst själv mätta sitt saltbehov. Med berikade stenar som Advantage och Enriched får hästen dessutom andra viktiga ämnen som behövs i små mängder dagligen. Livsviktiga stenar men också väldigt uppskattade så ge din häst det den behöver idag.



SPANNEX

SALINITY

EXPERTS IN SALT SINCE 1830

SALINITY AB • Nellickevägen 20 • 412 63 Göteborg • 031 - 309 25 00
info@salinity.com • www.equisalt.se • www.salinity.se