

# SUPLEMENTY DOBRE NA STAWY

KATARZYNA TOWALEWSKA



Zdrowie i dobre samopoczucie naszych czworonożnych przyjaciół są dla nas priorytetem. Jedną z metod ich wspierania, którą opiekunowie bardzo często wybierają, jest stosowanie różnego rodzaju suplementów. Wśród dostępnych na rynku produktów dla psów liczną grupę stanowią suplementy na stawy, po które nie tylko bardzo chętnie sięgają opiekunowie, ale które są również często zalecane przez lekarzy weterynarii.

Dostępne są zarówno suplementy oparte na jednym składniku, jak i będące połączeniem kilku, a nawet kilkunastu składników o różnym działaniu, a także produkty dedykowane np. szczeniętom, psom sportowym czy seniorom. W tak bogatej ofercie suplementów każdy opiekun powinien bez problemu znaleźć ten, który będzie najbardziej odpowiedni dla jego pupila – wbrew pozorom, nie jest to jednak łatwe. Zanim zdecydujemy się na zakup i stosowanie konkretnego preparatu, należy zapoznać się z właściwościami i działaniem najczęściej stosowanych w nich składników, a także odpowiedzieć na pytanie, jakich korzyści oczekujemy i jaki jest cel stosowania suplementów w przypadku naszego pupila.

### **PRZECIWBÓLOWO I PRZECIWPALNIE**

Stawy psów są narażone na duże obciążenia przez całe ich życie, szczególnie u większych ras, które są bardziej podatne na problemy ze stawami. W miarę starzenia się naturalne procesy regeneracyjne w organizmie psa spowalniają, a zużycie stawów staje się bardziej widoczne. Problemy takie jak zapalenie stawów, dysplazja stawu biodrowego czy zwyrodnienia stawów są powszechne i mogą prowadzić do bólu oraz ograniczeń w poruszaniu się. W przypadku gdy objawy te są już obecne i wpływają na komfort życia psa, stosowanie suplementów może zmniejszyć dolegliwości bólowe i działać przeciwzapalnie. Chociaż suplementy na stawy są często kojarzone z psami starszymi, stosowanie ich u młodych zwierząt, a nawet szczeniąt także może być wskazane. Dotyczy to psów ras dużych i olbrzymich, psów sportowych i pracujących, a także zwierząt po zabiegach ortopedycznych, przebytych urazach i kontuzjach. Należy jednak pamiętać, że suplementy nie są lekami – nie podlegają tak ścisłej kontroli jak leki i nie mogą ich zastąpić, podobnie jak nie zastąpią dostosowanej do potrzeb zwierzęcia i prawidłowo zbilansowanej diety. Odpowiednio dobrane mogą jednak znacząco wpłynąć na komfort życia, poprawić funkcjonowanie oraz wspierać ewentualne leczenie.

## CHONDROITYNA I GLUKOZAMINA

Do najczęściej stosowanych u psów suplementów należą bez wątpienia chlorowodorek glukozaminy i siarczan chondroityny. Znajdziemy je nie tylko w produktach przeznaczonych specjalnie dla psów, ale także w karmach pełnoporcjowych, zwłaszcza tych, które przeznaczone są dla szczeniąt, psów ras dużych i olbrzymich oraz seniorów. Zarówno chondroityna, jak i glukozamina to naturalny składnik chrząstki i mazi stawowej, powszechnie stosowany u ludzi cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów jako zmniejszający ból i spowalniający postęp choroby. Wyniki randomizowanych badań dotyczących ich skuteczności są jednak sprzeczne. W 2022 roku opublikowano metaanalizę, w której zanalizowano wyniki badań dotyczących skuteczności działania wybranych suplementów stosowanych w chorobie zwyrodnieniowej stawów psów i kotów. Jej wyniki doprowadziły do wniosku, że nutraceutyki zawierające chondroitynę i glukozaminę nie są w takim wypadku zalecane ze względu na brak potwierdzonego działania

*Problemy ze stawami u psów są coraz częściej spotykanym schorzeniem, zwłaszcza wśród starszych czworonogów i ras predysponowanych do takich dolegliwości. Suplementy diety mogą znacząco wspomóc zdrowie stawów naszych pupili, jednak kluczowe jest dobranie odpowiednich preparatów. W przypadku profilaktyki warto sięgnąć po produkty z kwasami Omega-3 (np. nutraquin), które wspomagają ruchomość stawów, wspierając naturalne systemy kontrolujące stany zapalne i wspomagając przepływ krwi do stawów. Regularne podawanie omega-3 może zmniejszyć ból i sztywność stawów, co jest szczególnie istotne dla psów z osteoarthritis. Z kolei u zwierząt wykazujących objawy kliniczne sztywności czy zwyrodnienia stawów wybierzmy preparaty ze składnikami o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających takimi jak np. kwasy boswelliowe czy kurkuma (np. nutraflex). Dzięki odpowiednio dobranym suplementom, wsparcie zdrowia stawów u psów może być skuteczne i przynieść znaczącą ulgę, poprawiając jakość życia naszych czworonożnych przyjaciół.*

REKLAMA

przeciwbólowego i przeciwzapalnego (w porównaniu z placebo). Będą mieć one zatem zastosowanie raczej jako element profilaktyki wspierający prawidłową pracę stawów u psów ras dużych i olbrzymich oraz tych narażonych na urazy i kontuzje.

### KWASY OMEGA-3

W przypadku psów, u których problemy ze stawami powodują dolegliwości bólowe, najważniejszym suplementem będą kwasy omega-3. Ich działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne zostało potwierdzone w badaniach

naukowych – żaden inny suplement stosowany w chorobie zwyrodnieniowej stawów nie ma tak wysokiej skuteczności, potwierdzonej wynikami badań. Kwasy omega-3 stosowane są w wielu chorobach i problemach zdrowotnych, przynosząc korzyści m.in. w przypadku przewlekłej choroby nerek, nadwagi i otyłości, chorób układu pokarmowego i, problemów dermatologicznych. Suplementem kwasów omega-3 są oleje pochodzenia zwierzęcego (oleje z ryb lub kryła) lub – coraz częściej stosowane także u zwierząt – oleje z alg. Nie stosuje się





olejów roślinnych, które nie zawierają kwasów EPA i DHA, wykazujących prozdrowotne właściwości. Olej dobrej jakości, z dużą zawartością EPA i DHA, podawany regularnie i w odpowiedniej dawce, powinien stanowić podstawę suplementacji psa cierpiącego z powodu bólu stawów. Należy pamiętać, że oleje są także źródłem dużej ilości kalorii, i uwzględnić je w codziennym bilansie energetycznym.

## WITAMINA E

Nieczęsto wspomina się o witaminie E w kontekście suplementacji dedykowanej stawom, choć jako składnik o działaniu antyoksydacyjnym często można znaleźć ją w preparatach przeznaczonych dla psów. Tymczasem w przeprowadzonych w 2013 roku badaniach wykazano także jej przeciwbólowe i przeciwzapalne działanie, podając ją psom, które zostały poddane przecięciu więzadła krzyżowego. Potwierdzono tym samym działanie, jakie odnotowano, podając witaminę E ludziom z chorobą zwyrodnieniową stawów. U psów stwierdzono m.in. zmniejszoną ilość markerów stanu zapalnego w mazi stawowej, zmniejszenie zmian histologicznych w chrząstce stawowej oraz niższy poziom bólu. Witamina E jest oczywiście składnikiem pełnoporcjowych karm, ale w przypadku problemów zdrowotnych wskazana jest dodatkowa suplementacja, tak aby zwierzę otrzymywało dawkę wskazaną

## Czy wiesz, że...

Chociaż suplementy na stawy są często kojarzone z psami starszymi, stosowanie ich u młodych zwierząt, a nawet szczeniąt także może być wskazane. Dotyczy to psów ras dużych i olbrzymich, psów sportowych i pracujących, a także zwierząt po zabiegach ortopedycznych, przebytych urazach i kontuzjach.

przy danym schorzeniu. W omawianym badaniu psy otrzymywały 400 IU witaminy dziennie (około 13–17 IU/kg masy ciała). Suplementacja witaminy E jest wskazana, podobnie jak suplementacja kwasów omega-3, w przypadku wielu problemów zdrowotnych, m.in. w zapaleniu wątroby czy przy przewlekłej chorobie nerek. Jest to szczególnie istotne w przypadku psich seniorów, którzy często cierpią na więcej dolegliwości, co może wiązać się z przyjmowaniem wielu leków i suplementów. W takiej sytuacji wielokierunkowe działanie suplementów jest szczególnie pożądane.

## KOLAGEN TYPU II

Do najczęściej stosowanych u psów suplementów należy kolagen typu II. Jest to podstawowy składnik chrząstki

stawowej, która odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia stawów i zapewnieniu ich prawidłowego funkcjonowania. Suplementacja kolagenu wspomaga odbudowę chrząstki stawowej, poprawiając jej elastyczność i wytrzymałość. Część badań wskazuje także na jego przeciwbólowe działanie. Kolagen typu II będzie miał zatem zastosowanie jako suplement odpowiedni zarówno wtedy, gdy zależy nam na działaniu ochronnym i profilaktyce chorób stawów, jak i w sytuacji, gdy konieczne jest działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne.

## CZARCI PAZUR

Suplementem coraz częściej stosowanym w przypadku bólu towarzyszącego chorobom stawów u psów jest czarci pazur. Jak dotąd nie prowadzono jednak badań nad jego stosowaniem u psów, choć liczne badania kliniczne potwierdzają jego skuteczność jako środka przeciwbólowego stosowanego w bólach mięśni i stawów u ludzi. Skuteczność przeciwzapalna wyciągu z czarciego pazura porównywana jest nawet do skuteczności leków z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Przeprowadzono też kilka badań oceniających przeciwbólowe działanie czarciego pazura u koni, czego efektem jest umieszczenie go – obok leków przeciwbólowych – na liście substancji, których stosowanie jest zabronione podczas treningów i zawodów. Nic więc dziwnego, że na podawanie



czarciego pazura decydują się opiekunowie psów cierpiących z powodu przewlekłego bólu. Znajduje on także zastosowanie w leczeniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego, wspiera trawienie i poprawia apetyt. W literaturze naukowej opisywane są niepożądane efekty uboczne stosowania czarciego pazura u ludzi, obejmujące przede wszystkim łagodne dolegliwości żołądkowo-jelitowe oraz alergiczne reakcje skórne. Brak jest doniesień o częstotliwości ich występowania u psów, dlatego też zaleca się stopniowe wprowadzanie suplementu i obserwację zwierzęcia.

### KADZIDŁOWIEC BOSWELLIA SERRATA

Ekstrakt z kadzidłowca *Boswellia serrata* to kolejny suplement, który – tak jak czarciego pazura – stosowany był w medycynie tradycyjnej i zdobył popularność jako suplement wspierający stawy u ludzi. Jego głównym składnikiem aktywnym są kwasy bosweliiowe, które wykazują silne działanie przeciwzapalne. W badaniach nad jego skutecznością uzyskano bardzo

obietujące wyniki: podawanie ekstraktu psom z chorobą zwyrodnieniową stawów już po dwóch tygodniach dało widoczne rezultaty u 71% zwierząt. Statystycznie istotne zmniejszenie nasilenia i ustąpienie typowych objawów klinicznych (takich jak okresowa kulawizna, miejscowy ból i sztywny chód) odnotowano natomiast po 6 tygodniach. Podanie suplementu spowodowało krótkotrwałe epizody biegunek i wzdęć u kilku psów, co sugeruje możliwość wystąpienia reakcji niepożądanych i konieczność stopniowego wprowadzania suplementu. Zarówno czarciego pazura, jak i ekstrakt z *Boswellia serrata* to obecnie najbardziej obiecujące składniki suplementów na stawy o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, które wymagają jednak dalszych badań w celu dokładnego poznania ich działania i bezpieczeństwa stosowania u psów.

### RAZEM CZY OSOBNO?

Wybór odpowiedniego suplementu wspierającego stawy to nie tylko wybór składników, które będą najkorzystniejsze w przypadku naszego czworonoga, ale także decyzja, jaką formę wybrać: czy będzie to jeden preparat wieloskładnikowy, czy kilka oddzielnych suplementów. Na rynku dostępnych jest wiele produktów opartych na połączeniu kilku składników, ale ich

## Czy wiesz, że...

Przeciwbólowe i przeciwzapalne działanie kwasów omega-3 zostało potwierdzone w badaniach naukowych – żaden inny suplement stosowany w chorobie zwyrodnieniowej stawów nie ma tak wysokiej skuteczności, potwierdzonej wynikami badań.

stosowanie może być problemem w przypadku zwierząt cierpiących na alergie lub nietolerancję pokarmowe. Każdy suplement oraz obecne w ich składzie dodatki technologiczne mogą spowodować niepożądane reakcje organizmu; w momencie, gdy podajemy preparat wieloskładnikowy, nie mamy pewności, co taką reakcję spowodowało. W takiej sytuacji bezpieczniejsze będzie podawanie suplementów jednoskładnikowych i wprowadzanie ich pojedynczo. Takie rozwiązanie umożliwia też dostosowanie dawki suplementu, co nie jest możliwe w przypadku produktów wieloskładnikowych. Te z kolei sprawdzają się u zwierząt, które otrzymują już dużą ilość leków lub innych suplementów lub nie tolerują dodatków do diety. ■



#### Katarzyna Towalewska

Konsultant dietetyczny psów i kotów w fundacji Surowe Kotki i Psy i wykładowca kursu zawodowego Dietetyka Psów i Kotów w Prywatnym Centrum Kształcenia Zawodowego. Opiekunka dwóch kotów: Fusi i Czarka.

### Bibliografia:

1. Barbeau-Grégoire M., Otis C., Cournoyer A., Moreau M., Lussier B., Troncy E., A 2022 Systematic Review and Meta-Analysis of Enriched Therapeutic Diets and Nutraceuticals in Canine and Feline Osteoarthritis, „Int. J. Mol. Sci.” 2022, 23.
2. Brendler T., From Bush Medicine to Modern Phytopharmaceutical: A Bibliographic Review of Devil's Claw [*Harpagophytum* spp.], „Pharmaceuticals” 2021, 14, s. 726.
3. Reichling J., Schmökel H., Fitz J., Bucher S., Saller R., Dietary support with *Boswellia* resin in canine inflammatory joint and spinal disease, „Schweiz Arch Tierheilkd” 2004, 146[2].
4. Rhouma M., de Oliveira El Warrak A., Troncy E., Beaudry F., Chorfi Y., Anti-inflammatory response of dietary vitamin E and its effects on pain and joint structures during early stages of surgically induced osteoarthritis in dogs. „Can J Vet Res.” 2013, 77[3].



# Wydawnictwo Medyczne

Rzetelne źródło specjalistycznych  
informacji i baza wiedzy stworzona  
z myślą o lekarzach wszystkich specjalizacji



## Połącz swoje kompetencje z naszą bazą wiedzy!



dermatologia



diabetologia



dietetyka



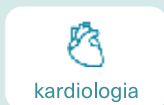
fizjoterapia



gastroenterologia



ginekologia  
i położnictwo



kardiologia



medycyna  
naturalna



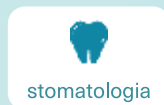
neurologia  
dziecięca



ortopedia



pediatria



stomatologia

### Co nas wyróżnia?

Wydawnictwomedyczne.pl to jedyna tak wszechstronna platforma,  
na której znajdziesz:

- Specjalistyczne Czasopisma
- Kursy Online
- Poradniki
- Szkolenia Live
- Konferencje
- Webinary



[www.wydawnictwomedyczne.pl](http://www.wydawnictwomedyczne.pl)

Wszystko, czego potrzebujesz, aby się rozwijać i usprawniać swoją pracę!

Partnerzy:

Stomatologia  
Practise & Cases

CHOROBY CYWILIZACYJNE  
w PRAKTYCE LECZĄCZEJ

FOODFORUM  
& naturoterapia

FORUM  
Pediatrii praktycznej

OPIEKA  
okotoprodowa

praktyczna  
ortopedia traumatologia

fizjoterapia  
& rehabilitacja