



## Body conditie score & gewicht

Net als bij mensen kunnen ondergewicht en overgewicht bij je paard serieuze gevolgen hebben voor de gezondheid. Ook kunnen ondergewicht en overgewicht juist veroorzaakt worden door onderliggende gezondheidsproblemen.

Hoe dan ook, een paard met goede conditie heeft een voldoende hoeveelheid spiermassa, niet te veel vet, en komt geen nutriënten tekort die nodig zijn voor een goede immuunfunctie en gezonde cellen.

Waarom een Body Conditie Score?

Hoe werkt het?

BCS: eerst kijken

BCS: dan voelen

Instructie videos

De BCS conclusie

Hou veranderingen bij

Onderzoek (en onze ervaring) wijst uit dat de meeste eigenaren de mate van overgewicht bij hun paard onderschatten. Ook zien eigenaren het risico en de ernst van overgewicht niet altijd in.

Vaak is overgewicht het gevolg van te veel energie voeren (te rijk of te veel ruwvoer of brok) ten opzichte van de hoeveelheid arbeid dat het paard te doen krijgt. **Zo bestaan er enkele misverstanden**, bijvoorbeeld dat een paard te allen tijde moet kunnen eten. Ook in de natuur is dit zeker niet het geval, zolang een pauze niet te lang duurt. Bovendien krijgt een paard in de natuur relatief arm ruwvoer te eten, waardoor overgewicht minder snel ontstaat.

Ook wordt wel eens gedacht dat een paard altijd basisbrok zou moeten krijgen. De meeste paarden die licht gereden worden hebben genoeg aan voldoende ruwvoer en een vitamine-mineralen brokje (zie ons artikel over supplementen op de website).

Ook wordt de arbeid die een paard levert vaak overschat. Een paard is nou eenmaal een geboren atleet, wat inhoudt dat een uur stappen en draven met 2 minuten galop er bij nog steeds onder 'lichte arbeid' valt. *(Zo kan het voor een eigenaar, die net een hele dag gewerkt heeft en dan óók nog boodschappen moet doen en koken en dán nog zijn paard moet verzorgen en rijden 's avonds, als een grote inspanning aanvoelen terwijl het paard net juist de hele dag heeft staan lantefanteren.)*

Ondergewicht komt ook voor:

- mogelijk wanneer het ruwvoer van matige kwaliteit is
- wanneer het voer te weinig eiwit bouwstenen of energie bevat voor het werk dat het paard moet leveren
- bij paarden die stressgevoelig zijn en twee keer zo veel moeten eten als hun buurman om niet in te vallen
- bij parasitisme (wormen) en/of zand ophoping in de darmen
- door gebitsproblemen (let op: een paard blijft dooreten maar kan het niet goed verteren)
- door andere gezondheidsproblemen
- etc.

Vroeger werd ouderdom gezien als een reden dat paarden afvallen. **Tegenwoordig weten we dat het niet de ouderdom zelf is**, maar het gebit dat vaker onderhouden moet worden, PPID of de behoefte aan een ander soort dieet. Met andere woorden: 'ouderdom' is geen excuus meer.



Een ouder paard dat met pensioen is kan niet goed spiermassa aanmaken, wat het erg belangrijk maakt om gewichtsverlies te voorkomen of op tijd tegen te gaan. Laat je paardenarts een passend dieet maken, het gebit behandelen en eventueel op PPID testen.

Behalve het gewicht, is ook de immuunfunctie een direct gevolg van voeding. **De gevolgen van mineralen en vitaminen tekorten zijn in de meeste gevallen sluipend**, en kunnen dus langere tijd onopgemerkt gaan. Er kunnen grotere problemen ontstaan, maar in andere gevallen gaat het om een 'vaag' probleem zoals vermoeidheid, oedeem, slechte vacht of slechte vruchtbaarheid. Goede voeding is nodig om sterke cellen te maken, schade te herstellen, verouderingsprocessen in het lichaam tegen te gaan en het immuunsysteem sterk te houden. Lees meer in het artikel over de 'basis van een goed rantsoen', en over 'supplementen' op onze website.

Wil jij het gewicht van je paard onder controle hebben?

In dit artikel kun je lezen hoe je met de **Body Conditie Score** het gewicht van je paard door alle seizoenen heen kan monitoren.

## Waarom de Body Conditie Score (BCS)?

Met een weegschaal of gewicht-meetlint kun je zien of inschatten hoeveel je paard weegt. Dat is handig wanneer je jouw paard de juiste hoeveelheid ontworming wilt geven, maar wie weet precies welk gewicht jouw paard idealiter zou moeten hebben?

Is wat je hebt gemeten nou goed of te veel? Stel dat je weet dat je paard te dik is, hoeveel kg moet er dan af: 30kg, 45kg...? Wie zal het zeggen?

Met de **BCS** kun je bepalen hoeveel spier je paard heeft en hoeveel vetophoping je paard heeft, zodat je kunt bepalen of dat voldoende, te weinig of juist te veel is.

**De BCS is makkelijk uit te voeren op elk moment** en je hebt er geen apparatuur voor nodig, alleen je ogen en je handen.

Het dieet verandert van tijd tot tijd (al is het maar dat de ene ruwvoer partij rijker is dan de andere). Ook de hoeveelheid arbeid die je met je paard doet verandert (winter vs wedstrijdseizoen, wanneer je het druk hebt met een verhuizing of een nieuwe baan, tijdens herstel van een blessure, etc.). Doe daarom **elke 6 weken een BCS** om op tijd door te hebben wanneer er bijgestuurd moet worden. Zo voorkom je ook dat je blind wordt voor wat je ziet. Verandering vindt vaak zo langzaam plaats dat je went aan wat je ziet en eigenaren het vaak te laat door hebben.

Vet hoopt zich net als bij mensen op in de buikholte en onder de huid. Vetophoping in de buikholte wordt vaak pas opgemerkt wanneer het erg veel is geworden (wat een risico geeft op gesteeld-lipoom rond de darmen, en afknellings koliek... *hallo spoed operatie...*). Meestal wordt vet tegelijkertijd ook onder de huid afgezet, wat bij de BCS gelukkig duidelijk wordt.

## Hoe doe ik een BCS?

Net als bij mensen hoopt vet zich vaak op bepaalde typische plekken op. Afhankelijk van het type lichaam is dat voor de één misschien meer op de buik en voor de ander juist de benen. Door alle voorkeurs lokaties te bekijken kunnen we toch komen tot een **eindconclusie** komen: goed (een perfecte 0), te dun (-) of te dik (+) *\*hier wordt de Bonpard schaalverdeling gebruikt, zie onderaan dit artikel\**.

Voor het paard zijn er 6 plekken waar we met name aandacht aan besteden, maar eerst beginnen we met een globale scan voordat we in de details treden...



## Stap 1: Bekijk je paard van de zijkant.

We kijken naar de contouren (vormen) van je paard en het formaat. We kijken naar de manier waarop de verschillende lichaamsdelen in elkaar overgaan: is dit erg hoekig of juist heel vloeiend?

Kijk naar....

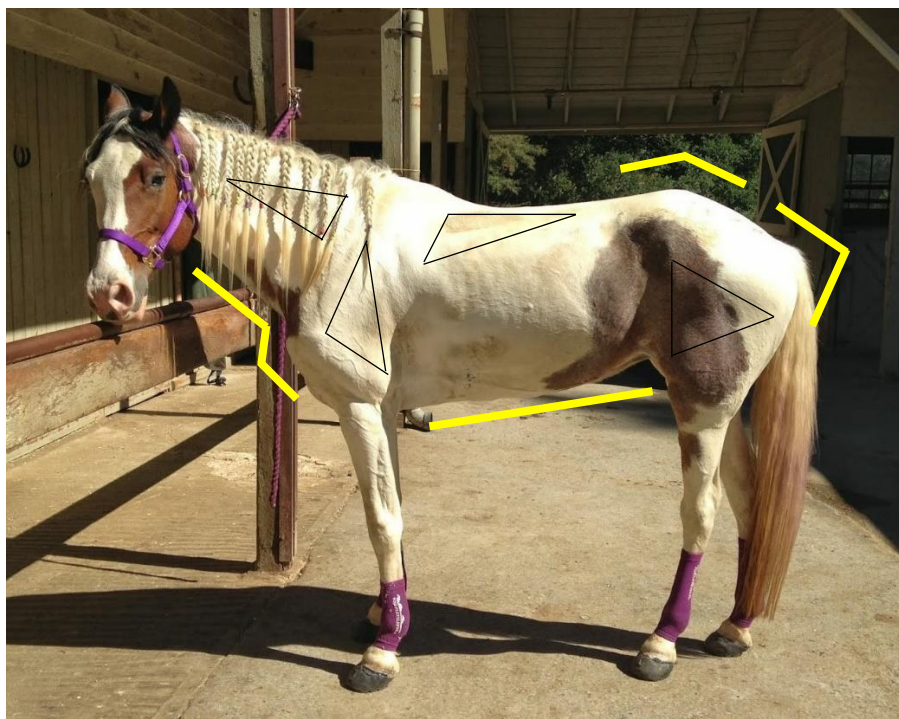
- waar de nek overgaat in de schouder
- waar de schouder/elleboog overgaat in de romp/borst
- waar de romp/buik overgaat in de heupen

Deze overgangen horen duidelijk te zien zijn. Bij meer vet vult dit vet deze overgangen deels op waardoor ze minder duidelijk worden. Bij een te dik paard lijkt het hoofd vaak in verhouding ook iets kleiner. Verliest een paard gewicht en spiermassa, dan wordt het paard juist hoekiger en worden de ribben iets zichtbaar.

*\*Let op: men zegt altijd dat je de ribben van het paard niet moet kunnen zien. Dit geldt echter alleen voor het stil staande paard. Bij een paard met een goede BCS (0) is het niet erg als de ribben tijdens arbeid of in bepaalde bewegingen wel iets zichtbaar zijn.\**



*Figuur 1: Dit paard heeft een gezonde BCS (0). De overgangen zijn duidelijk te herkennen, er zijn geen vetophopingen onder de huid zichtbaar, er zit voldoende bespiering op het lijf, de ribben zijn niet zichtbaar en het lijf is in proportie.*



*Figuur 2: Dit paard is iets te mager (-). Er is sprake van wat spierverlies (zwarte driehoeken) waardoor het lijf er wat hoekiger uit ziet (gele lijnen). De botten steken iets meer uit en de ribben zijn in stilstand iets zichtbaar. Het hoofd ziet er relatief iets groter t.o.v. het de nek en het slanke lijf.*



*Figuur 3: Dit paard is te dik (+). Er zijn zichtbare vetophopingen (zwarte cirkels). Het vet onder de huid heeft de overgangen wat opgevuld en het gehele uiterlijk wat ronder gemaakt (gele lijnen). De nek-schouder overgang komt nog wel iets uit omdat het paard gevraagd wordt zijn hals te strekken. Het is bekend dat paarden op shows en keuringen vaak iets te dik gehouden worden, waarschijnlijk omdat dit de vormen wat ronder maakt wat vele mensen mooi vinden. Dit is echter niet een standaard die men na zou moeten jagen.*



*Figuur 4: Nog een voorbeeld van een paard welk te dik is (+). Alle lichaamsdelen vloeien te glad in elkaar over en het paard oogt erg rond. Het hoofd ziet er relatief klein uit voor het lijf.*



*Figuur 5: Een voorbeeld van extreme vetophoping onder de huid: 1) de nek 2) naast de schoft 3) achter schouder/elleboog 4) over de ribben 5) de lendenen (goed zichtbaar dankzij het houten paaltje) 6) bij de basis van de staart. De overgangen zijn niet alleen verdwenen, maar beginnen ook nog eens uit te steken!*



## Stap 2: Bekijk het paard van achteren.

De ruggengraad is gewoonlijk het hoogste punt. Uitzondering bestaat bij enkele rassen met veel spiermassa, waardoor de spieren hoger komen dan de ruggengraad (bijvoorbeeld bij het Zeeuws Trekpaard).



*Figuur 6: De ruggengraad is het hoogste punt (zoals het hoort).*

Wanneer een paard gewicht verliest, raakt deze eerst zijn vet reserves kwijt. Indien het proces door gaat zal het paard ook spiermassa gaan verliezen. Wanneer de rug- en broekspieren in volume afnemen, zal het er uit gaan zien alsof de ruggengraad meer uit steekt (als een dakje).

Wanneer een paard juist te vet wordt hoopt het vet ook onder de huid op. Dit gebeurt echter niet bovenop de ruggengraad, maar mogelijk wel ernaast. Hierdoor kan het er uit gaan zien alsof de ruggengraad in het geheel weg zakt.



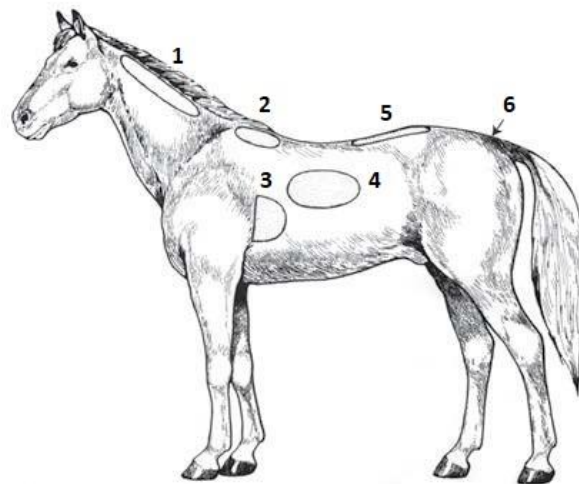
*Figuur 7: Dit paard is te dik en heeft vet ophoping aan weerszijden van de ruggengraad en staartbasis, waardoor het lijkt alsof de ruggengraad verzonken ligt. Men spreekt wel eens van een hart-vormig achteraanzicht.*



### Stap 3: Nadat we van de zijkant en achterkant gekeken hebben is het tijd om onze handen te gebruiken.

Er zijn zes plekken op het paardenlichaam waar we naar voelen. Hiervoor is het noodzakelijk dat we weten hoe **vet** voelt ten opzichte van **spier**. Kijk hiervoor het bijbehorende filmpje op onze website, waarin we laten zien waar normaal iets vet te voelen is (naast de basis van de staart) en waar normaal alleen spier te voelen is (de broekspieren). Test het uit bij een paard dat niet te dik of te dun is. Werkt het filmpje niet? Vraag het dan aan ons wanneer we op bezoek zijn.

Ook een gezond paard heeft enkele vet reserves. Vet voelt gewoonlijk relatief zacht aan. Wanneer een paard te dik wordt kan het zachte vet ook harder worden. **Hard vet is metabool actiever**. Dat wilt zeggen dat het meer ontstekings stofjes afgeeft op het lichaam, en dus met **meer gezondheidsrisico's** gepaard gaat, zoals hoefbevangenheid. Hard vet is ook moeilijk om van af te komen. Wanneer een paard afvalt raakt het vaak wel zijn zachte, maar niet zijn harde vet kwijt. Is je paard te dik, zorg er dan voor dat je paard weer afslankt vóóordat het vet hard wordt!



Figuur 8

**Voor de BCS voelen we naar 6 specifieke plekken op het paardenlichaam** (zie figuur 8).

1) Halverwege de hals, bij de manekam (de 'nekband').

Met je hand voel je hoe breed dit deel van de nek is; hoe zacht of hard het vet is; hoe buigzaam het is (zie onderstaande afbeeldingen). Leg de manen hiervoor opzij en schuif je hand als een schuifmaat over de bovenkant van de nek. Om te controleren hoe hard of zacht het is kunnen we met de hand voelen door te kneden. Vervolgens gebruiken we twee handen om de buigbaarheid te controleren (zie filmpjes).

De nek hoort buigzaam te zijn en het vet hoort niet hard aan te voelen. Hoe breed de nek is kan per paard verschillen, maar is ook afhankelijk van hoeveel vet er in opgeslagen zit. Hier is ook de 'cresty neck score' op gebaseerd. Vergelijk meerdere paarden om van te leren.



*Figuur 9: Links en rechts boven voorbeeld 1 (vos). Links en rechts onder voorbeeld 2 (bonte). De vos in deze foto's heeft een iets dikke nekband. De paint mini heeft duidelijk een 'cresty neck', die veel te bol staat met hard vet. Bij deze pony is insuline resistentie gevonden, en liep daarmee risico op hoefbevangenheid.*

2) Naast de schoft.

Voel naar de vulling: vet vs spier. Hier mag best een dun laagje vet zitten, maar niet te veel. Sommige paarden hebben van zichzelf een hoge schoft, sommige een platte. Dit maakt het belangrijk om goed te voelen. Een te dun paard zal hier geen vet en minder bespiering hebben. De schoft gaat er dan prominenter uit zien, alsof het meer uit steekt met een kuiltje aan beide kanten. Wanneer een paard te dik wordt kan er juist meer vet bij komen waardoor de schoft er vlakker en breder uit gaat zien. Dus: is het bouw of is het paard te dik of te dun? Goed voelen!



*Figuur 10: Bij deze vos zit net wat meer vet naast de schoft dan ideaal zou zijn. Het voelt zacht aan.*





*Figuur 11: Deze pony heeft zo veel vet ophoping dat het zelfs is gaan uitpuilen naast de schoft.*

3) Achter de elleboog / schouder.

In dit gebied zit een klein spierlaagje en een dun vetlaagje. Wordt een paard te dik, dan is dit één van de plekken waar het vetlaagje makkelijk dikker kan worden. Dat voelt zacht aan.



*Figuur 12: Deze vos heeft iets te veel vet in dit gebied: Op de bovenste foto is te zien dat het vet ingedrukt wordt, wat zacht aanvoelt.*



## 4) De ribben.

Voel op minimaal 4 plekken verspreid over de ribben. Boven de lijn van elleboog tot heupbot (*tuber coxae*) ligt een heel dunne spier tussen de huid en ribben (*m. latissimus dorsi*). Onder die lijn ligt er tussen rib en huid niks. Dit betekent dat als een paard een mooie BCS heeft (0), dat je de rib voelt direct onder de huid voelt. Moet je iets drukken om het bot te voelen, dan is dat vet. Vet ophoping begint vaak meer bij de voorste ribben en meer bovenaan over de spier. Daarom voelen we altijd op verschillende plekken.



Figuur 13: Zoek een rib en voel of er vet tussen de huid en de rib in ligt. Begin hoog (zoals op de foto) en werk naar beneden. Doe dit op verschillende ribben.

## 5) Lendenen.

Voel net voor het bekken over de rug. Dit gebied wordt gewoonlijk ingenomen door spier. Wanneer een paard te dik wordt kan hier ook vet ophopen. In sommige gevallen kan ook hier de ruggengraad tussen het vet verzinken, waardoor een geultje ontstaat. Bij een gezond paard vormt de ruggengraad het hoogste punt. Kun je hier duidelijk vet voelen en/of zien? Bij een paard met BCS 0 voelt dit gebied juist meer als spier aan.



Figuur 14: Boven een paard met BCS 0. Onder een paard met BCS -2. Onder is te zien dat er zelfs op de overgang van rug en bekken een deukje ontstaan is op de ruggengraad waar gewoonlijk wat gezond vet zit. Er mist ook spiermassa.



## 6) De staartbasis.

Aan weerszijden van het hoogste punt van de staart kun je bij de meeste paarden wat zacht vet voelen. Echter, wordt een paard te dik, dan wordt dit meer en breidt het gebied zich uit. Het kan ook gaan uitsteken t.o.v. de bespiering.



*Figuur 15: Naast de staartbasis. Bij dit paard begint het vet iets uit te steken en uit te breiden.*

**Kijk ook de instructie filmpjes op onze website.**

### De conclusie

Wanneer we het paard hebben bekeken en de 6 plekken hebben gevoeld, kunnen we deze bevindingen samen nemen om tot een conclusie te komen. Is het paard goed (0), te dik (+) of te dun (-)? Zie het schema op de volgende pagina.

In Nederland wordt veel gebruik gemaakt van het Bonpard schema (zie figuur 16). Deze gaat van -2 tot +2. In het schema lijkt het alleen te gaan om wat je ziet, maar hou er rekening mee dat wat je voelt even belangrijk of zelfs belangrijker is, en dus in de conclusie meegenomen wordt.

In dit schema kunnen ook halve stapjes gebruikt worden. Zo kan een paard ook bijvoorbeeld -1,5 of juist +0,5 zijn.

De beste manier om te leren hoe je de BCS doet en met welk cijfer je uit komt, is door met een ervaren persoon te oefenen. Komt onze paardenarts binnenkort bij jou langs? Vraag dan meteen even of je samen de BCS kunt doen, wij helpen graag!

### Hou veranderingen in de smiezen

De beste manier om veranderingen op tijd op te merken is door **elke 4 a 6 weken te controleren en een logboekje bij te houden**. Dat kan ook makkelijk door er een foto bij te nemen en te bewaren. Heb je een gewicht meetlint, dan kunnen ook die gegevens er bij genoteerd worden. Bij een +1 of -1 in het Bonpard schema is het verstandig om het dieet en dagelijkse arbeid bij te sturen. Bij een +2 of -2 in het Bonpard schema moet écht ingegrepen worden en is het verstandig om een voedingsconsulent in te schakelen. U kunt hiervoor contact met ons opnemen.

*\*Wanneer uw paard op een afslank of aandik dieet staat en het effect valt tegen, neem dan contact op met een voedingsconsulent/dierenarts. Het kan zijn dat een gezondheidsprobleem de onderliggende oorzaak is.\**



# Bonpard Body Condition Score

Hele paard	Nek	Romp	Kruis	Conclusie
<p>skelet teveel zichtbaar, kruis ingevallen, heupkop steekt uit</p>	<p>opvallend dunne nek</p>	<p>ribben en wervels zeer goed zichtbaar, sterk opgetrokken buik</p>	<p>kruis hol van vorm</p>	<p><b>-2</b> te mager: ingrijpen</p>
<p>heupkop niet zichtbaar, kruis is hoekig</p>	<p>nek iets dun</p>	<p>ribben goed zichtbaar</p>	<p>kruis dakvormig</p>	<p><b>-1</b> opletten</p>
<p>paard goed in verhouding</p>	<p>duidelijke overgang van hals naar schouder</p>	<p>ribben niet zichtbaar</p>	<p>kruis licht hellend</p>	<p><b>0</b> goed</p>
<p>paard heeft ronde vormen</p>	<p>dikke nek</p>	<p>ribben niet zichtbaar, diepe romp</p>	<p>kruis rond</p>	<p><b>+1</b> opletten</p>
<p>hoofd relatief klein, kruis lijkt te hoog, "overbouwd"</p>	<p>hals is zwaar en breed, manenkam gewelfd, "bol"</p>	<p>romp is diep en rond</p>	<p>kruis is "hartvormig"</p>	<p><b>+2</b> obesitas: ingrijpen</p>