



### ŞAMPİYON ADAYI TAYLAR NASIL BESLENMELİ?

At beslenmesi bilimin de ötesinde bir sanattır. Beslenmenin hem at sağlığı üzerinde hem de egzersiz performansı üzerinde ciddi anlamda etkileri bulunmaktadır. İki yaşını tam olarak doldurmadan hipodroma şampiyonluk yolunda ilk adımlarını atan tayların bu an itibari ile hayatlarında pekçok şey değişmektedir. Şampiyon adayı taylar, çiftliklerde geniş padok imkanlarına sahip olmalarına karşın şimdi günün büyük kısmını ahırlarda geçirmektedirler. Bu taylar genellikle geleneksel yöntemlerle beslenirler ve kilo almaları çok zor değildir, ancak önemli olan fiziksel gelişimlerini henüz tamamlamadan egzersizlere başlayan tayın kas yapısının kilo alımı ile orantılı gelişmesi, iskelet-kas, sindirim ve sinir sistemi sağlığının desteklenmesidir.

Gününün çoğunluğunu ahırda geçiren bir tayın geleneksel beslenme alışkanlığı ile ilgili örnek üzerinden ilerleyelim; 2 yaşlı, dişi, 400 kg ağırlığında, vücut kondüsyonu iyi, kenter düzeyinde egzersiz yapan Arap tayının günde 3 paket ot ve 4-5 kg arpa ezmesi yediğini düşünelim. Böyle bir tay dışarıdan bakıldığında zayıf olmayacaktır, çünkü mevcut rasyon programı ile günlük enerji ihtiyacının büyük kısmını almaktadır, ancak bu tayda zaman içerisinde stres kırıkları, kemik zafiyeti, mide ülseri, zayıflama, tutulma gibi pek çok iskelet-kas ve sindirim sistemi problemi oluşabilecektir. Hatalı beslenme programı uygulanması sonucunda performans düşüklüğü ortaya çıkabilecektir.

**Neden mi?** Bu şekilde beslenen bir tay ihtiyacını karşılayacak düzeyde kaba yem tüketmeyecek, enerjisini karbonhidratlardan alacaktır. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme sonucunda sindirim ve fermentasyon esnasında mide asiditesi artacak, bağırsak mikroflorası ve bakteriyel dengesi bozulacaktır. Taylar, iskelet sistemi sağlığı için gerekli makro ve mikromineraler yeterli düzeyde alamadığında, aynı zamanda kas sağlığı açısından önemli olan Vitamin E ve selenyum seviyeleri de yetersiz kalacaktır. Bir noktaya dikkat çekmek gerekiyor, unutmayalım ki böyle beslenen taylar da birkaç yarış kazanabilirler! Ancak beslenme sorunları nedeniyle, gerçek performanslarını aslında sergilememiş olacaklar ve bir süre sonra farklı sağlık problemleri ile karşılaşabilecek ve yarışlara katılamayacağınız bir at bakıyor olacaksınız.



### **Sağlıklı beslenerek yarışlarda gerçek performansını sergileyebilecek tayları nasıl beslemeliyiz?**

Atın herbivor olan doğası gereği kaba yemler (ot, yonca vb.) beslenmenin temelini oluşturmasına karşın yarış atının enerji ihtiyacını karşılamak için yeterli değildir. Atın kaliteli ot tüketmesinin en büyük yararı salya üretimini arttırmasıyla içerdiği bikarbonatın mide asidini baskılaması ve bağırsak mikroflorasında ki yararlı bakterilerin yaşamlarını sürdürmelerini sağlamasıdır. Geleneksel beslenmede artan enerji ihtiyacını karşılamak için genellikle fazla miktarda yulaf ve arpa gibi tane yemler içeren rasyonlar yukarıdaki örnekte olduğu gibi at da kısa bir süre sonra insulin direnci, mide ülseri, asidosis, tying up (tutulma) gibi uzun vadede ise osteoartrit, kemik zafiyeti, davranış bozuklukları (ahırda sürekli olarak dönme, yemliği ısırma vb.) gibi sağlık problemlerinin gelişmesine yol açabilir. Oysaki bugün yarış atı beslenmesinde şeker pancarı, soya kabuğu ve bitkisel yağ kullanımı vazgeçilmezlerdir. Bunu şöyle açıklayabiliriz, şeker pancarı artan enerji için iyi bir kaynaktır, soya kabuğu ise yüksek lif içeriği ile olmayan padok koşullarına destek olur. Şeker pancarı veya soya kabuğu tamamen yulaf ve arpa gibi tahılların yerine tek başına kullanılamazlar ancak rasyon programının içerisinde bulunmaları sindirim sistemi problemlerine karşı da koruyucu olacaktır. Rasyona bitkisel yağ ilavesi ise tüketilen tane yem miktarını azaltıp alınan enerji miktarını arttıracaktır. Aynı zamanda yağların metabolizmaları esnasında nişastanın metabolizmasına kıyasla daha az ısı açığa çıkmaktadır, dolayısıyla atın egzersiz esnasında vücudundan atması gereken ısı miktarı daha azdır. Sonuç olarak enerjisini vücut ısısını stabilize etmeye çalışmak yerine performansı için kullanabilecektir. Sindirim ile tane yemlerden temin edilen yağın yanısıra rasyona dışarıdan bitkisel yağ ilavesinde de yarar vardır, ancak her yağın içeriğinin aynı olmadığı unutulmamalıdır: örneğin mısır yağı, ayçiçek yağı omega 6 yağ asitlerinden zengin olmasına karşın, kanola yağı omega 3 yağ asitlerinden zengindir ve bu nedenle atların yaşamlarının farklı evrelerinde farklı yağlara ihtiyacı vardır. Bitkisel yağlar yarış atlarının beslenmesinde 500 ml ye kadar kullanılabilmesine karşın fazla miktarda kullanılan yağın Vitamin E ihtiyacını arttırdığı göz önünde bulundurulmalıdır. Kas yapısı gelişmeye devam eden taylarda yeterli düzeyde kaliteli protein tüketimi önemlidir, ancak tüm protein kaynakları aynı değildir. Tayların büyümesi ve kas gelişimi için bu dönemde en önemli aminoasit lizindir ancak maalesef geleneksel beslenme ham maddeleri olan yulaf ve arpa gibi yemlerde çok az düzeyde bulunmaktadır, oysa ki soya hem ekonomiktir hem de önemli bir lizin ve protein kaynağıdır, ancak fazla miktarda kullanılması alerjik reaksiyonlar gelişmesine yol açabilir. Padoklarda özgürce koşan tayların artık günün büyük kısmını ahırda geçiriyor olmaları ile beraber kemiklerde bir takım demineralizasyonlar başlar, ve artan idman seviyeleri ise bacaklara binen yükü arttırdığından iskelet sistemi problemleri kaçınılmaz hale gelir. Mineral dengesi özellikle kalsiyum ve fosfor miktarları ve bunların birbirleri ile olan oranları, bunun yanısıra çinko, bakır, magnezyum gibi mineraller ve vitamin A, D ve K iskelet sistemi sağlığı açısından vazgeçilmezdir.

Rasyon programının dengeli ve tayın bireysel özelliklerine uygun olarak hazırlanmasının yanısıra yemin nereden verildiğinin dahi önemi vardır. Genç taylarda en sık görülen solunum yolu hastalıklarından biri olan öksürük ve aşırı mukus salgısı ile karakterize IAD yani inflamasyonlu alt solunum yolu hastalıkları hava alışverişinde bozukluklara ve dolayısıyla performans geriliğine neden olur, bu gibi durumlarda otun nereden verildiği dahi önem taşır. Tayın padoktaki yaşamını düşündüğünüzde günün 8-10 saati başının yere doğru padokta ot yediğini hatırlayacaksınız. Oysa şimdi? Bu nedenle gerekli durumlarda yem ve otun yerden verilmesi ve islatılması yarar sağlar.

Sıklıkla kullanılan yem katkı maddelerinden; Demir özellikle anemi (kansızlık) için kullanılmaktadır ancak yarış atlarında demir yetmezliğine bağlı anemi çok ender olarak görülür, diğer bir kullanım alanı ise hemoglobin seviyesini arttırarak oksijen kullanım kapasitesini yani performansı arttırdığıdır, ancak bununla ilgili bilimsel bir destek yoktur. DMG (dimetilglisin) ergonejenik ajanlardan biri olup geçmişte vücutta laktat birikimini azalttığı düşünülse de son yıllarda DMG nin böyle bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Sakinleştiriciler; L-tryptophan ve magnezyum ve thiamin yani B1 vitamini içeren yem katkı maddelerinin etkileri tam olarak ispatlanmamıştır. Arı poleni; atletik performansı geliştirdiği düşünülür ancak sadece iştah arttırıcı etkisi vardır. Mide koruyucu yem katkıları ise bitkisel içeriklidirler ve dengeli bir rasyon uygulanmadığı sürece etkili değillerdir. Dolayısıyla kullanacağınız yem katkı maddelerini seçerken at üzerinde yapılan bilimsel çalışmalarla desteklendiğinden emin olmak gerekir.

Özetle, atlarının beslenme ihtiyaçları, başta enerji olmak üzere, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral, su ve diğer yem katkı maddelerinden oluşur ve her biri rasyonda ayrı bir öneme sahiptir. Tayların ve tüm atların bireysel özelliklerine uygun, egzersiz düzeyleri, kondüsyonları ve mevcut sağlık sorunları göz önünde bulundurularak titizlikle hazırlanan rasyon programları ile beslenmeleri hem atın sağlıklı yetişmesinde hem de performanslarının artmasında önemli ölçüde etkili olacaktır. Dolayısıyla, şampiyon taylar yetiştirmek için beslenmelerine dikkat edilmeli, uzman kişiler tarafından hazırlanan atlara özgü rasyon programları kullanılmalıdır.



**AGG AT BESLENMESİ DANIŞMANLIK**

Türkiye tel: +90 542 5337576 e-posta: atbeslenmesi@gmail.com

Hollanda tel: +31 625395468 e-posta: aggequinenutrition@gmail.com