

MINI-GUIDE

PRIRODNA ISHRANA ZA OSETLJIVE STOMAČICE

HRONIČNA OBOLJENJA KOD PASA



2025



@iz_ljubavi_prema_psu



@iz_ljubavi_prema_psu

SADRŽAJ

- Zašto baš stomak strada prvi?
- Najčešći uzroci stomačnih problema
- Kako pomaže ishrana?
- Šta NE raditi kod osetljivog stomaka
- 3 koraka za početak
- Najčešći mitovi i zablude
- Jedan recept kao inspiracija
- I za kraj ...



@iz_ljubavi_prema



UVOD

ZAŠTO BAŠ STOMAK STRADA PRVI?

Stomak nije samo organ za varenje – on je **ogledalo** svega što se u psu dešava. Psi koji imaju osetljiv stomak često su i **emotivniji, ranjiviji ili su prošli kroz stresne situacije**.

Kod njih nije problem samo u hrani. To je **reakcija sistema** – na stres, toksine, lekove, pa čak i emocije.

Što duže traje disbalans, to **oporavak ide sporije**. Ali svaki korak u pravcu ravnoteže donosi olakšanje.

Cilj ovog vodiča: pomoći ti da kroz ishranu pružiš svom psu olakšanje i stabilnost.



NAJČEŠĆI

UZROCI STOMAČNIH PROBLEMA

Šta sve može iritirati pseći stomak?

- Neodgovarajuća (industrijska) hrana – previše sastojaka, aditiva, ad hoc promene
- Previše promena – česte rotacije hrane, grickalice, ostaci
- Stres – razdvajanje, putovanja, buka, nova sredina
- Lekovi i antibiotici – oštećuju crevnu floru
- Paraziti i vakcine – opterećenje za creva
- Genetska predispozicija / preosetljivost

Postavi sebi ova pitanja:

- Kada su počeli problemi?
- Šta se tada menjalo u ishrani, sredini, rutini?
- Da li tvoj pas generalno burno reaguje na promene?

@iz_ljubavi_prema_psu



KAKO POMAŽE ISHRANA?

Prirodna ishrana ne leči – ali podržava oporavak

Prirodna ishrana:

- **smanjuje opterećenje** sistema
- podržava zdrav **mikrobiom**
- omogućava telu da se vrati u **ravnotežu**.

Što duže problem traje, to je više vremena potrebno da se stomak smiri. **Nema čarobnog štapića** – svaki pas je svet za sebe. I svaki pas ima svoj tempo oporavka. Cilj nam nije savršenstvo – već kvalitetniji život.

Nakon meseci, pa čak i godina lošeg funkcionisanja i tihih simptoma, potpuno ozdravljenje ponekad **nije moguće**. Ali to ne znači da je sve izgubljeno. Svakom psu možemo olakšati tegobe, smanjiti upale i vratiti ravnotežu – korak po korak.

Moj metod ne gasi simptome, već radi na celokupnom sistemu – na probavi, stresu, ishrani, mikrobiomu.

ŠTA

NE RADITI KOD OSETLJIVOG STOMAKA?

Ako tvoj pas ima česte prolive, gasove, jede travu, ima promenljiv apetit, pije jako puno vode ili ima „nejasne“ tegobe – **manje je više**.

Evo šta mu može dodatno otežati situaciju:

- Nagle promene hrane
- „Sensitive“, „Digestive“ i sl. granule koje i dalje sadrže aditive
- Kombinovanje sirovog i kuvanog bez plana
- Suplementi bez znanja i razumevanja
- Rotacija brendova bez praćenja reakcije

Šta možeš umesto toga – **stabilnost, doslednost, posmatranje!**

Vodi dnevnik – beleži šta i kada tvoj pas jede, kako se ponaša, da li primećuješ nešto neuobičajeno.

Drži se **jedne vrste hrane** – i daj joj šansu bar tri nedelje. **Promene ne dolaze preko noći**, posebno kad je sistem već izmučen.

Ostani smirena/smiren – tvoj pas te oseća dublje nego što misliš. Ako si napeta ili tužna, i on to nosi. Zato je tvoja ravnoteža deo njegovog ozdravljenja.



KORAKA ZA POČETAK – OSNOVA MOG METODA RADA

1. Pronađi „**bazični obrok**“

Jedna vrsta mesa (idealno bi bilo neko meso koje tvoj pas nikada nije jeo – ni u granulama) + jedna vrsta ugljenih hidrata + malo kivanog, ispasiranog povrća. Bez ikakvih dodataka.

2. Uključi **prirodnu podršku**

Čaj od kamilice, listić nane, fermentisani sok od kupusa (rasol) – su nežni saveznici varenja.

3. Daj stomaku **vremena**

Iscrpljen sistem ne može da se oporavi preko noći. Ako vidiš male pomake – to je već veliki uspeh. Budi strpljiv/a i veruj procesu.

Ovo nije vodič za instant-rešenja. Ali jeste početak puta ka stabilnijem stomaku.



NAJČEŠĆI

MITOVI I ZABLUDE O OSETLJIVIM PSIMA

MITOVI KOJI USPORAVAJU OPORAVAK

Mit 1: „**Prirodna hrana ne prija mom psu**“

Možda nije do hrane – nego do načina prelaska.

Mit 2: „**Sensitive granule su lakše i zdravije**“

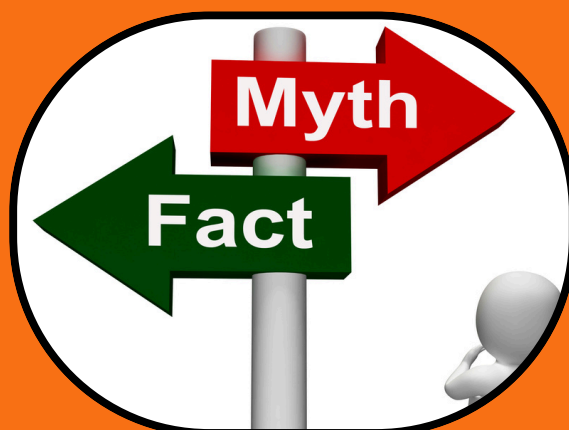
Ne uvek. Mogu skrivati kompleksne sastojke i veštačke dodatke.

Mit 3: „**Probiotici rešavaju sve**“

Ne rade ako je osnovni obrok iritirajući. Naprotiv, tada hrane loše bakterije.

Mit 4: „**Sve mora potpuno nestati – moj pas mora biti potpuno zdrav**“

Kod hroničnih stanja, cilj nije savršen stomak – već stabilan i funkcionalan život.



MINI RECEPT ZA POČETAK

JEDNOSTAVNO, BLAGO, UMIRUJUĆE

Ovo je **opšti recept, namenjen kao inspiracija** za prve korake.

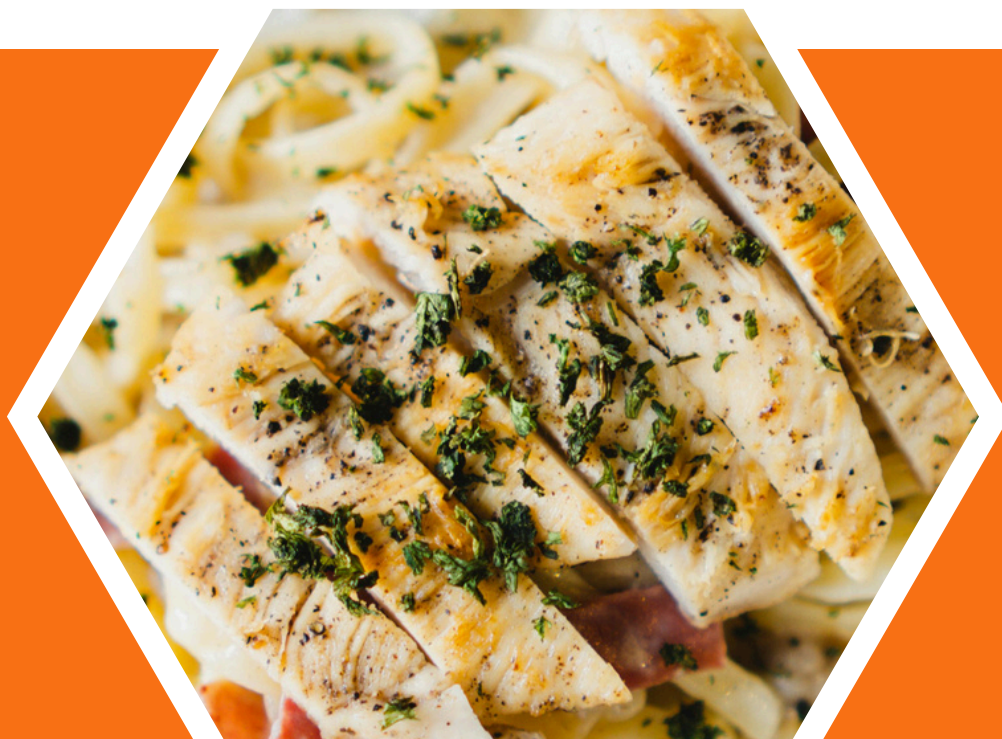
✦ **Svaki pas je priča za sebe.** Pogotovo kod pasa sa ozbiljnim gastrointestinalnim problemima važno je prilagoditi ishranu individualno, uz praćenje reakcija i, idealno, stručnu podršku.

ĆURETINA SA PAŠKANATOM

Sastojci (za psa od 10 kg):

- 100 g ćurećeg belog mesa (kuvano, iseckano)
- 70 g paškanata (kuvan i ipasiran – da bude kao pire)
- 1 kašika ovsenog brašna (samlevene ovsene pahuljice, bez dodataka) skuvanog u 100 ml vode
- kap hladno ceđenog ulja (konopljino, laneno ili maslinovo)
- Po želji: par listića sušenog matičnjaka ili prstohvat sušene kamilice

Sve pomešati i ponuditi psu prvo mali obrok (na pr. 1 kašiku). Posle dva-tri sata ponoviti sa istom količinom. Pravi male korake i posmatraj reakcije.



@iz_ljubavi_prema_psu

PRIRODNI **POMAGAČI IZ TVOJE KUHINJE**



Kamilica

Odlična protiv nadimanja i bolova. Dodaje se direktno u obrok



Psilijum ljuspice

vlakna za zdravu stolicu i zdravu sluzokožu creva: isto idu direktno u hranu



Kuvana bundeva

bogata vlaknima, umiruje stomak

@iz_ljubavi_prema_psu

NISI SAM/A

POSTOJI NEŽAN NAČIN DA POMOGNEŠ SVOM PSU



Ako se već dugo mučite sa stomačnim problemima – veruj, postoji način. Možda nećemo moći sve izlečiti. Ali možemo olakšati. Stabilizovati. Učiniti da tvoj pas živi normalnije i bez bola.

Zato radim sa svakim psom pojedinačno – jer svaki organizam ima svoj ritam.

Ko sam ja?

Ja sam Biljana, nutricionista i holistički stručnjak za pse – već skoro 10 godina pomažem vlasnicima da pronađu prirodan put do zdravlja svojih pasa.

Obrazovala sam se u Nemačkoj i Švajcarskoj, ali moja prava motivacija je ljubav prema psima – posebno onima koji se bore s osetljivim stomakom, alergijama ili hroničnim tegobama.

Na Instagramu svakodnevno delim savete iz prakse – prati me [@izljubavipremapsu](#) za inspiraciju i znanje koje možeš odmah da primeniš.

A ako ti treba individualan nutricionistički plan za tvog psa, piši mi – rado ću pomoći.