

Zwangerschapsgym maakt koe fit

Een hoogdrachtige koe die dagelijks anderhalf uur 'sport', is fitter dan een koe die haar dag lekker loom in de stal doorbrengt. Beweging stimuleert de stofwisseling, de kans op slepende melkziekte daalt en koeien laten een snellere tocht zien. Zo blijkt uit een experiment op Melkproefbedrijf Zegveld.

Esther van Diepen is eigenaar van het bedrijf Mom in Balance (Moeder in Balans). Dagelijks begeleidt ze tientallen zwangere vrouwen om fit en energiek te blijven. Het sportprogramma dat ze heeft ontwikkeld, is inmiddels populair in zeven steden.

Esther is enthousiast, als ze te horen krijgt dat er onderzoek wordt gedaan naar de effecten van zwangerschapsgym bij koeien. „Dat is ontzettend goed! In principe kun je de positieve resultaten die het heeft bij mensen doortrekken naar dieren. Als je wekelijks drie keer een half uur sport, zie je dat de conditie bij zwangere vrouwen verbetert. Ze zijn fitter en hebben minder

hoogdrachtige koe helpen ter voorbereiding op de komende lactatie. Want als ze fit en energiek uit de droogstand komt, verbeteren misschien ook haar energiebalans, gezondheid en vruchtbaarheid.

In de humane sector ziet Esther dat sportieve dames na de bevalling de draad vaak weer oppakken: „Actieve moeders herstellen sneller van de bevalling. Ze zijn conditioneel sterk. Ik krijg regelmatig enthousiaste mailtjes van dames die vijf dagen na de keizersnede al weer fit rondwandelen.”

Om te achterhalen welke effecten zwangerschapsgym op koeien heeft, voerde Melkveeproefbedrijf Zegveld een experiment uit. Het bedrijf volgde 38 hoogdrachtige

te hebben. Daardoor hebben ze mogelijk een lager risico op slepende melkziekte. Ook zien we een tendens naar eerder tochtig worden.” De onderzoekers signaleerden een hoger aantal dieren met een eerste tochtigheid binnen zes weken na afkalven.

Het lijkt erop dat looptraining de stijging van vrije vetzuren in het bloed vermindert. Ook een hoog melkvetgehalte na het afkalven lijkt af te zakken. Door de training in de stapmolen tijdens de droogstand wordt het energiemetabolisme voor het afkalven meer geactiveerd, waardoor de koe zich als het ware voorbereidt op de grote energievraag van de melkproductie na het afkalven.

ACTIEVER

Volgens Goselink bleven de bewegingskoeien ook na het afkalven actiever dan de controlegroep. „Mogelijk waren ze fitter of lichamelijk beter in conditie, waardoor ze in de eerste weken van de lactatie vaker opstonden en meer liepen dan koeien die geen training hadden gehad.” Vooraf hadden de onderzoekers verwacht dat de koeien door de extra beweging na het afkalven meer voer zouden opnemen. Enerzijds door een betere stofwisseling en anderzijds door fysiek fittere koeien die graag naar het voerhek willen komen.

Goselink: „Dat zou de melkproductie gestimuleerd kunnen hebben. Maar de verschillen zijn te klein om dat bij deze aantallen koeien terug te vinden. Bovendien zaten er geen vette koeien, met een bodyconditiescore hoger dan 3, in dit experiment. Mogelijk zouden de resultaten dan extremer zijn geweest.”

VAKER OPSTAAN

Al met al levert die zwangerschapsgym voor koeien positieve resultaten op. Maar hoe kan een veehouder zijn droogstaande koeien in beweging krijgen? Niet elke boer heeft een stapmolen in het weiland. Gose-



Esther van Diepen geeft dagelijks sporttraining aan tientallen zwangere vrouwen: „De positieve resultaten die zwangerschapsgym heeft bij mensen kun je doortrekken naar dieren. Het verbetert de conditie.”

Foto: Mom in Balance

‘Sportieve dames herstellen sneller na hun bevalling’

klachten. Het is ook merkbaar dat actieve zwangeren soepeler bevallen. Hun lichaam is sterker, waardoor ze een bevalling beter aankunnen.”

Een ander positief effect is dat door veelvuldig bewegen het lichaam beter doorbloed is. Dit resulteert in een gezondere placenta. De leefomgeving van het ongeboren kind is beter, waardoor het zich goed kan ontwikkelen. Dit kan resulteren in een hoger geboortegewicht.

Dergelijke positieve effecten waren voor manager Frank Lenssinck van Melkveeproefbedrijf Zegveld een drijfveer om uit te zoeken of zwangerschapsgym ook goed zou zijn voor koeien. Wie weet zou het de

koeien in de periode van zes weken voor de verwachte kalfdatum tot zes weken na de werkelijke kalfdatum. Ze werden ingedeeld in twee groepen. De bewegingsgroep kreeg tot het afkalven tweemaal per dag 45 minuten looptraining in een stapmolen (met een snelheid van 3,4 kilometer per uur). Na het afkalven stopte de training. De controlegroep kreeg geen zwangerschapsgym en bleef tijdens het experiment op stal.

Onderzoekster Roselinde Goselink van Wageningen UR Livestock Research leidde het onderzoek. „Een belangrijk resultaat is dat de koeien die in de droogstand extra beweging kregen, een actievere stofwisseling rondom de energiehuishouding lijk-

link: „De stapmolen in dit experiment gebruiken we om zeker te weten dat de koeien twee keer per dag een vaste hoeveelheid beweging kregen. In de praktijk is deze invulling lastig. Een eenvoudigere oplossing kan een flinke uitloop zijn, waarin de koeien worden gestimuleerd om te bewegen. Dit kan door bijvoorbeeld voer en water op wisselende plekken aan te bieden. In een vervolgonderzoek willen we graag kijken in welke mate verschillende praktijksituaties beweging stimuleren.”

MARISKA VAN DER HULST EN
PIETER STOKKERMANS

Foto: Wageningen UR



‘Beweging geeft weinig uitval’

In de zomerperiode lopen de droge koeien van de familie Gijsbers in het Gelderse Afferden buiten. In de winterperiode staan ze in de potstal, die het bedrijf nu twee jaar heeft.

Ook op de vorige locatie kregen de droogstaande dieren in de zomerperiode volop beweging in de open lucht.

Nicky Gijsbers noemt het een bewuste keuze. „De beweging is goed voor de stofwisseling en de doorbloeding. Hierdoor worden de afvalstoffen beter afge-

voerd. Ook leidt de beweging tot meer spiercontracties en daardoor een sterkere koe.” Hoewel de potstal wellicht een tikkeltje zwaarder beloopbaar is, merkt hij geen verschil. „De droogstaande koeien komen vanaf het begin van de droogstand in de potstal. Hierdoor raken ze gewend aan de wat zwaardere beweging. Voor de dieren zelf is het extra werken daarom geen enkel probleem.”

Gijsbers merkt telkens de voordelen van de extra inspanningen van de koe. „De koeien kalven niet

alleen gemakkelijk af, ook zijn ze gelijk sterk en fel. Als de dieren vervolgens in de verse groep komen, hebben ze gelijk de drang om te eten. Verder blijven alle koeien mede hierdoor goed op de been.”

De gezondheid drukt zich ook uit in cijfers. „Bij een melkproductie van meer dan 10.000 kilo per koe per lactatie was in de nieuwe stal de uitval in de eerste negen maanden slechts 11 procent. Het jaar erop was dit met 20 procent ook laag”, aldus de melkveehouder.



Foto: Nieuwe Oogst