

MARSVIN OG C-VITAMIN

C-vitamin er altafgørende for marsvinets overlevelse. Et alm. sundt marsvin har brug for 10 mg. om dagen, og det to eller tredobbelte under drægtighed og manglesymptomer. C-vitamin er det eneste vitamin marsvin ikke selv kan danne (i lighed med mennesker, aber og flagermus). Marsvin der ikke får C-vitamin nok gennem foderet dør simpelthen før eller siden, for C-vitamin har stor betydning for mange af kroppens funktioner (vækst, udvikling af knogler og tænder, bindevæv, blodkar, forplantningsevne og immunforsvaret).



C-vitamin mangel ses i mange forskellige grader - lige fra dårlig trivsel, højere dødelighed, dødfødsler, nedsat frugtbarhed, dårlig vækst, tandfejl, drægtighedssyge, aborter til svær C-vitamin mangel - Skørbug. Man ser tit marsvin med C-vitaminmangel blive lammet i bagkrop eller bagben (det mange fejlagtigt kalder marsvinelammelse)

Mange dyrehandlere sælger C-vitamin i dråbeform og det er måske også Ok, hvis dyret blev fodret med det direkte i munden. Men dette er næsten aldrig tilfældet, da det på flaskerne anbefales at putte dråberne i drikkevandet. Hvis C-vitamin i drikkevandet skulle gavne marsvin - ville den skulle drikke alt vandet (tømme flaske) meget hurtigt - da C-vitaminets virkning meget hurtigt mister sin virkning i vandet.



Langt bedre (og sikkert også mere velsmagende) er det at fodre sit marsvin dagligt med frugt og grønt som indeholder store mængder C-vitamin. Nu er det jo ikke alt spiseligt (slet ikke det de fleste marsvin holder mest af) der indeholder så meget C-vitamin som et gennemsnits marsvin har brug for i døgnet. Allerbedst er det at fodre med græs og mælkebøtter - men vi bor jo desværre i et land hvor man ikke kan hente den slags sunde ting i naturen hele året - derfor må vi altså ud og købe ind til de kære små.

Har man mange marsvin - kan det godt betale sig at tænke sig grundigt om inden man uhæmmet putter i indkøbskurven, da det bestem ikke er alle grøntsager der indeholder de mængder vi her leder efter. Mine marsvin ville i hvert tilfælde ikke bryde sig om (for slet ikke at sige kunne slet ikke spise) at skulle spise 150 gram dansk salat (vel at mærke det er mængden for frisk plukket salat - ikke en hengemt vinter salat transporteret over store afstande) hver dag. Og jeg ville slet

ikke bryde mig om at skulle slæbe det hjem i de enorme mængder og tænk på min tegnebog, - jeg har 50 marsvin og hvis de skal have et helt salathoved hver om dagen - det ville blive 500 kroner om dagen, - nej vel den går slet ikke - så er der grøntsager hvor man får langt flere C-vitaminer for pengene.



Jeg har samlet en liste med de forskellige grøntsagers C-vitamin indhold, dog er der en del forholdsregler man skal være opmærksom på. Snitning, hakning og lagring af grøntsager går stærkt ud over vitamin indholdet. En anden ting er at man skal være opmærksom på at jeg har opgivet C-vitamin indholdet for 100 gram af hver grøntsag - 100 gram er ret meget, det er f.eks. et stort bundt persille - så indtil man er helt fortrolig med hvor meget de forskellige ting fylder - så er det måske en god ide at veje dem, i mange tilfælde vil man blive forundret over hvor lidt eller hvor meget der skal til. En tredje ting er at når jeg f.eks. omtaler vandmelon - så er det den for mennesker spiselige del der indeholder den angivne mængde. Marsvin spiser også gerne skrællen - men der foreligger desværre ingen oplysninger for hvor meget C-vitamin de dele indeholder.

Grøntsager - indhold pr. 100 gram C-vitamin

Agurk	14 mg
Artiskok	12 mg
Asparges	8 mg
Bladbede	39 mg
Bladselleri	9 mg
Blomkål	79 mg
Broccoli	123 mg
Bønner (bønner)	15 mg
Bønnespirer	13 mg
Græskar	14 mg
Grønkål	169 mg
Gulerod	7 mg
Hvidkål	45 mg
Jordskokker	6 mg
Julesalat	4 mg
Karse	70 mg
Kinakål	26 mg
Knudekål	63 mg
Kørvel	37 mg
Kålroe	41 mg
Majroe	16 mg
Majskolbe	12 mg
Mælkebøtteblade	40 mg

Okra	36 mg
Pastinak	6 mg
Peberfrugt (grøn)	91 mg
Peberfrugt (rød)	199 mg
Persillerod	41 mg
Persille	308 mg
Purløg	41 mg
Radise	33 mg
Rosenkål	119 mg
Ræddike	20 mg
Rødbede	8 mg
Rødkål	60 mg
Salat (dansk hovedsalat)	9 mg
Salat (Iceberg)	9 mg
Savoykål	58 mg
Selleri (rod)	11 mg
Spidskål	66 mg
Spinat	54 mg
Spirer	13 mg
Squash	15 mg
Tomat	20 mg
Ærter	43 mg

Frugter - indhold pr. 100 gram	C-vitamin
Ananas	25 mg
Appelsin	63 mg
Banan	14 mg
Blomme	5 mg
Blåbær	44 mg
Brombær	15 mg
Cantaloupe melon	0 mg
Citron	49 mg
Fersken	7 mg
Grapefrugt	47 mg
Hindbær	24 mg
Honningmelon	16 mg
Hyben	840 mg
Jordbær	68 mg
Jordnød	0 mg
Kirsebær	10 mg
Kiwi	98 mg
Kokosnød	2 mg
Mandarin	31 mg
Mangofrugt	28 mg
Nektarin	5 mg
Netmelon	14 mg
Papaya	62 mg
Pære	5 mg
Rosin	3 mg
Solbær	181 mg
Stikkelsbær	33 mg
Sveske	4 mg
Vandmelon	11 mg
Vindrue	11 mg
Æble, rå	9 mg
Æble, tørret	10 mg

Listen opdateret april 2002

© Copyright Gitte B. 2001-2002