

MSM:

WAT IS HET EN WAT DOET HET?

Vroeger werden paarden die het niet zo goed deden in het algemeen, en paarden met brokkelhoeven in het bijzonder, 's morgens heel vroeg buiten gezet. De dauw die ze dan met het gras binnen kregen, zou goed voor ze zijn. Dauw blijkt veel zwavel (MSM) te bevatten; dat paarden daar beter van werden was dus geen toeval maar boerenwijsheid. Zure regen en kunstmest bevatten vroeger nog meer zwavel. Door de maatregelen tegen zure regen en het weinig tot niet bemesten van paardenweiden zit er nu minder MSM (methylsulfonylmethaan) in het gras dan voorheen. Maar nog steeds geeft Eurofins, het laboratorium dat de meeste ruwvoeranalyses uitvoert, aan dat er gemiddeld 1,5 tot 3 gram zwavel zit in een kilo hooi in droge stof (DS).

WAT IS MSM?

MSM is een organische zwavelverbinding en valt onder de macro-mineralen. Het komt nog steeds voldoende voor in vers gras, maar in hooi en kuil loopt dit terug. MSM zit niet alleen in gras, maar ook in groenten en vers fruit. Paarden kunnen de stof DMSO ook zelf afbreken tot MSM. DMSO staat op de lijst van verboden stoffen bij de FEI, maar heeft wel een drempelwaarde waardoor paarden niet positief testen als er een normale hoeveelheid DMSO en MSM gevonden wordt. DMSO zit bijvoorbeeld in munt, uien en knoflook. MSM heeft in het lichaam tal van functies: het werkt als antioxidant ter ondersteuning van de weerstand en soepele spieren. Daarnaast zorgt het voor elasticiteit van de weefsels, bijvoorbeeld in het kraakbeen en bindweefsel. Ook zorgt de stof voor goede hoornkwaliteit. Veel wetenschappelijk onderzoek is er niet gedaan over MSM bij paarden. De meeste beweringen die worden gedaan zijn afgeleid van onderzoek bij mensen en andere diersoorten.

BEHOEFTE AAN ZWAVEL

Bij paarden die veel moeten presteren of weinig weidegang hebben, lijkt het belangrijk dat zij wat extra MSM door het voer krijgen. Is dat ook zo? De behoefte aan zwavel is bij een paard 0,03 tot 0,038 gram per kilo lichaamsgewicht, dus voor een paard van 600 kilo is dat 18 tot 22 gram per dag. Gemiddeld zit er in gedroogd ruwvoer 1,5 tot 3 gram per kilo droge stof. Er vanuit gaande dat de minimum norm van 1,5 procent van het lichaamsgewicht in droge stof aan ruwvoer wordt gevoerd bij datzelfde paard van 600 kilo, dan krijgt hij 9 kilo ruwvoer per dag. Deze hoeveelheid bevat 13,5 tot 27 gram zwavel. Als dit paard 2 procent van zijn lichaamsgewicht in

MSM is hot. Het supplement wordt veelvuldig aangeraden bij diverse kwalen. De naam is echter vrij vaag. Wat is het eigenlijk, wat zit erin en wat doet het bij paarden?

Tekst: Annette van Weezel Errens / VoerVergelijk.nl • Fotografie: Lonneke Ruesink

droge stof aan ruwvoer eet, krijgt hij per dag 18 tot 36 gram zwavel binnen.

AANVULLING NOODZAKELIJK?

Dus mocht je het minimum aan ruwvoer geven zonder gras dat toevallig aan de ondergrens zit qua MSM, dan is bijvoeren wel verstandig. Op zich is MSM een veilige stof indien het niet te hoog wordt gedoseerd. Maar weeg ook je ruwvoer! Bij onbeperkt ruwvoer eten paarden meer dan die 1,5 procent en is bijvoeren geen noodzaak, ook al bevat jouw ruwvoer weinig MSM.

Als je paard geen of minimaal krachtvoer krijgt, zijn in de regel ook de mineralen selenium, zink, koper en vitamine E noodzaak om bij te voeren. Ga dan op zoek naar een volledig en goed opneembaar vitamine- en mineralensupplement dat ook MSM bevat. Of doe het helemaal goed: laat je ruwvoer analyseren, bepaal aan de hand van de resultaten wat je paard precies nodig heeft en vul dat aan. 🐾

