

Obst und Gemüse

Neben dem Trockenfutter sollte jedem Hamster auch täglich Frischfutter zur Verfügung stehen. Die Menge sollte so gewählt werden, dass der Hamster sie innerhalb eines Tages frisst und nicht nur im Nest hamstert, wo es schimmeln kann. Sicherheitshalber kann man Frischfutter in sehr kleine Stücke schneiden, die schnell vertrocknen, falls der Hamster sie nicht frisst und so kein Schimmel entsteht.



Hier findet ihr eine Liste von geeigneten Frischfuttersorten.

Gemüse

Geeignet:

- Avocado (Zwerghamster – max. daumenkuppengroße Stücke 1- max. 3x pro Woche)
- Blattspinat
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicoree
- Chinakohl
- Fenchel
- Gurke
- Kohlrabi
- Kresse

- Kürbis (kein Zierkürbis)
- Mais (nicht für Zwerghamster)
- Mangold
- Möhren (Zwerghamster nur sparsam. $\frac{1}{2}$ Daumenkuppe 1x pro Woche)
- Paprika (alle Sorten)
- Petersilienwurzel
- Rote Bete (Zwerghamster nur sparsam. $\frac{1}{2}$ Daumenkuppe 1x pro Woche)
- Salat (möglichen Nitritgehalt beachten)
- Sellerie (Knolle und Stange)
- Speisekürbis, besonders Hokkaidokürbis (kein Zierkürbis)
- Spitzkohl
- Sprossen (von gekeimtem Trockenfutter, Mungobohnen, Alfalfa)
- Tomaten
- Zuckerschoten (nicht für Zwerghamster)
- Zucchini

Ungeeignet:

- Aubergine
- Bohnen
- Chili
- Eingelegtes Gemüse oder Gemüse aus der Dose
- Kartoffeln, roh
- Weiß-, Rot- und Grünkohl
- Lauch (Knoblauch, Schnittlauch, Bärlauch)
- Peperoni
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Sauerkraut
- Spargel
- Tomatengrün
- Zwiebelgewächse (z.B. Zwiebeln, Schnittlauch, Porree)

Früchte und Obst

Generell sollte Obst nur in geringen Mengen an Mittelhamster verfüttert werden.

Bei Zwerghamstern sollte auf Grund des erhöhten Diabetesrisikos grundsätzlich darauf verzichtet werden.

Geeignete:

- Apfel
- Banane
- Bananenchips (ungezuckert, getrocknet)
- Birne
- Blaubeeren
- Brombeeren
- Cranberries
- Erdbeeren
- Feigen
- Hagebutten, getrocknet
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Kichererbsen
- Kokosflocken, ungezuckert
- Melone
- Rosinen, ungezuckert und ungeschwefelt
- Weintraube, ohne Kerne

Ungeeignet:

- Ananas
- Apfelsine
- Beeren der Stechpalme
- Datteln
- Exotische Früchte (Litchi, Guave, Mango, Papaya, etc.)
- Getrocknetes Obst, ungeschwefelt (Trockenfrüchte sind

sehr zuckerhaltig. Zudem können sie, wie beim Menschen auch, abführend wirken)

- Quitten
- Steinobst (Kirschen, Pfirsich, Aprikose, Nektarine, Pflaume, etc.)
- Vogelbeeren
- Zitrusfrüchte (Mandarine, Orange, Clementine, Zitrone, etc.)

Anmerkungen zur sinnvollen Fütterung:

Gerade bei Zwerghamstern sollte man darauf achten, auch die Tagesration an Gemüse nicht zu reichhaltig anzusetzen.

Eine Portion Grünes sollte etwa handtellergrößer sein.

Pro Frischfuttersorte ist ein daumenkuppen- bis spielwürfelgroßes Stückchen angemessen; außer, in der Tabelle wird extra weniger angegeben.

Es sollte im Schnitt 2-3 Sorten pro Tag verabreicht werden. Mehr als 5 Sorten pro Tag besser nicht übersteigen.

Aktuell sind Blattsalate (Eisbergsalat am wenigsten) und Spinat z.T. hochgradig nitritbelastet, was zu Nierenschädigungen führen kann. Daher ist es ratsam, besser auf milde Kohlsorten auszuweichen.

Eine detaillierte Übersicht über sinnvolle Mengen der geeigneten Sorten beim gesunden Hamster, und abweichend davon bei Übergewicht und Diabetes, liefert das Buch von Eva Kunze „Das kipi-Konzept“: https://www.amazon.de/Das-kipi-Konzept-Zwerghamsternahrung-Diabetes-Leitfaden-Selbsthilfe-ebook/dp/B07JPDW1PT/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=ÅMÅŽŃ&crid=1EQ1ZXQANVE4B&keywords=kipikonzept&qid=1571591522&sprefix=kipi+konz%2Caps%2C145&sr=8-1

<p>Kontakt Hamsterberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontakt 	<p>Dies und Das:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unsere Flyer - unsere Banner 	<p>Ratgeber Hamsterheime:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehegegröße - Aquarium - Terrarium - Käfige - Holzgehege - Eigenbau - Gehegeabdeckungen 	<p>Gehegebeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehegebeispiele für Gold- und Teddyhamster - Gehegebeispiele für Zwerghamster - Gehegebeispiele für Chinesische Streifenhamster - Gehegebeispiele für Roborowski-Zwerghamster
<p>Ratgeber Gehegeeinrichtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufrad - Holzsprossenlaufräder artgerecht umbauen <ul style="list-style-type: none"> - Haus - Ebene - Sandbad - Einstreu - Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten - Nistmaterial, Gehegereinigung und Wassernapf 	<p>Ratgeber Ausläufe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundsätze und geeignete Orte - Einrichtung für den Auslauf - Sicherheit und Richtiges Tragen 	<p>Ratgeber Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geeignete Futtermischungen - Futtermenge und Wasser - Nahrungsergänzung und Leckerchen - Getreide/Saaten/Nüsse - Obst und Gemüse - Blüten, Äste und Kräuter - Eiweißfutter - Sprossen selber ziehen - Tipps zur Mehlwurmzucht - Pöppeln von Hamstern 	<p>Informationen zu Diabetes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeines - Symptome - Diabetestest - Ernährung
<p>Informationen zu Hamsterarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gold- und Teddyhamster - Dsungarische Zwerghamster - Campbell Zwerghamster - Hybriden - Roborowski Zwerghamster - Chinesischer Streifenhamster 	<p>Tierärzte- und Hamsterkrankheiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tierarztliste - Gesundheits-Check und Tierarztbesuch - Häufige Hamsterkrankheiten - Pöppeln von Hamstern 	<p>Informationen zum Hamstertransport:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geeignete Transportboxen - Haltung und Transport bei Hitze - Haltung und Transport bei Kälte 	<p>Informationen zu Hamsternachwuchs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungeplanter Nachwuchs - Was tun? - Handaufzucht mutterloser Hamsterjungtiere - Beispiel Aufzuchtgehege
<p>TierheimTV informiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 Regeln zur Hamsterhaltung - Die Hamsterhilfe und die sozialen Medien 	<p>Die Hamsterhilfe bei hundkatzemaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sendung vom 17.12.2012 - Sendung vom 21.12.2019 - Sendung vom 16.01.2021 	<p>Die Hamsterhilfe bei Tier suchen ein Zuhause</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sendung vom 21.12.2008 - Sendung vom 18.11.2009 - Sendung vom 25.01.2011 	