



Topp 10

Valpefôr-guiden

2026





Innhold

DEL 1:

- Hva er viktig i valpefôr?
- Ca:P-forhold
- Omega-6:Omega-3
- Makronæringsstoffer

DEL 2:

- Topp 10 valpefôr
- Lær mer
- Rabatter



Del 1

Hva er viktig i valpefôr?

Valpeperioden er en av de mest næringskrevende fasene i hundens liv. Valpen skal vokse, utvikle skelett og tenner, bygge muskler og organer, utvikle hjerne og nervesystem, og samtidig ha et immunsystem og en fordøyelse som fungerer godt.

Derfor trenger valper et fôr som er mer næringstett enn vanlig voksenfôr. Behovet for **energi, protein, fett og kalsium** er høyere hos valper enn hos voksne hunder.

Et godt valpefôr handler likevel ikke bare om "mest mulig næring". Det handler om riktig balanse.

Valper trenger næringstett mat

Valper har små mager, men høyt behov for energi og næringsstoffer. Derfor bør valpefôr være relativt energitett og lett å spise nok av.

Ferskfôr og råfôr har ofte lavere kcal per kg fordi de inneholder mer væske.

Fôrtype	Typisk energiinnhold
Tørrfôr / lufttørket fôr	Høyere kcal/kg
Ferskfôr / råfôr	Lavere kcal/kg på grunn av vanninnhold
Våtfôr	Lavere kcal/kg på grunn av vanninnhold

Det viktigste er ikke bare hvor mange kalorier føret har, men at valpen klarer å spise nok til å dekke behovet sitt uten å måtte spise enorme mengder.

Valper trenger næringstett mat



VISSTE DU....

Visste du at hundens behov for væske dekkes gjennom tre ulike kilder – og at vann fra maten faktisk har en helt egen fysiologisk betydning?

Vann som er naturlig bundet i maten absorberes langsommere sammen med næringsstoffene i tarmen. Det bidrar til jevnere hydrering, støtter transport av næringsstoffer til cellene og kan redusere belastningen på nyrene ved å gi mindre konsentrert urin.

Fersk mat og råfôr inneholder vanligvis rundt 70–80 % vann, mens tørrfôr inneholder 7–10 %. Det betyr at hunder som spiser tørrfôr er langt mer avhengige av å kompensere med drikkevann ved siden av måltidet.

For valper er dette ekstra viktig. De har høyere væskeomsetning enn voksne hunder, små mager og rask vekst. Derfor kan tilgang på væske gjennom maten være en undervurdert del av et godt valpekosthold.

Valper bør være slanke – ikke tynne og ikke runde

En valp skal vokse jevnt, men ikke for raskt.
Dette er spesielt viktig for store- og ekstra store raser.

Valpen bør være:

- slank, men ikke mager
- i godt hold, men ikke rund og tung

For mye fôr kan gi for rask vektøkning. Det kan belaste skjelett og ledd, spesielt hos store raser.

Alder	Praktisk fôringsrutine
2–6 måneder	Ca. 3-4 måltider per dag
6 måneder–voksen	Ca. 2 måltider per dag

Fri tilgang på mat bør unngås, særlig hos store og ekstra store raser. Mange valper regulerer ikke matinntaket godt nok når maten alltid står fremme.

Ca:P-forhold

Ca:P betyr forholdet mellom kalsium og fosfor.

Kalsium og fosfor er viktige for utvikling av:

- skjelett
- tenner
- ledd
- normal vekst

Et valpefôr bør ha mer kalsium enn fosfor, men ikke for mye. Derfor ser vi på forholdet mellom disse to mineralene. Små og store raser har ulike behov i vekstperioden. Små raser vokser raskt og har kortere vekstperiode. Store raser vokser over lengre tid, og skjelettet er mer utsatt dersom mineralbalansen eller energiinntaket blir feil.

Gruppe	Hva som er viktig
Små raser	Nok kalsium og fosfor til rask vekst, tåler vanligvis litt større variasjon
Store raser	Trenger kontrollert mineralbalanse og jevn vekst; bør ikke få for mye kalsium
Ekstra store raser	Ekstra følsomme for rask vekst og høyt kalsiuminntak

Ca:P-forhold

Hva ser vi etter i denne guiden?
I denne guiden vurderer vi om Ca:P-forholdet er:

Vurdering	Hva det betyr
Balansert	Ligger innenfor anbefalte retningslinjer
Lavt	Nærmer seg 1:1 eller under
Høyt	Ligger i øvre del av området
Best for store raser	Moderat Ca:P, gjerne rundt 1,1-1,4:1
Best for små raser	Kan ha litt større slingringsmonn, men bør fortsatt være balansert

Med andre ord: Ca:P-forholdet kan hjelpe oss å vurdere om føret passer best til små- og mellomstore raser, eller store og ekstra store raser

Konklusjon: Ca:P-forholdet er viktig for alle valper, men det er ekstra viktig for store og gigantiske raser, fordi feil mineralbalanse og for rask vekst kan øke belastningen på skjelett og ledd.

Omega-6:Omega-3-forhold

Omega-6 og omega-3 er essensielle fettsyrer. Det betyr at hunden trenger dem, men ikke kan lage nok selv. De må derfor komme fra maten.

De påvirker blant annet:

- hud og pels
- immunforsvar
- betennelse
- hjerneutvikling
- syn
- nervesystem

Mange kommersielle fôr inneholder mye omega-6 og lite omega-3.

Dette kan bidra til å fremme betennelser i kroppen. Derfor er det ofte lurt å gi ekstra omega-3 i form av tilskudd.

Gruppe	Typiske kilder	Rolle
Omega-6	Kyllingfett, planteoljer, animalsk fett	Hud, pels, vekst, reproduksjon, inflammasjonsrespons
Omega-3	Fisk, fiskeolje, krill, alger, grønneleppemusling	Hjerne, syn, nervesystem, hud, ledd og inflammasjonsrespons

Makronæringsstoffer

Et godt valpefôr bør først og fremst gi nok protein og fett av god kvalitet. Karbohydrater kan brukes som energikilde, men valper har ikke et ernæringsmessig behov for karbohydrater. Derfor vurderer vi det som positivt når et fôr har lavt eller moderat karbohydratnivå, så lenge resten av næringsinnholdet er balansert.

Proteiner

Proteiner er nødvendig for normal vekst og utvikling. Valper bruker protein som byggesteiner til blant annet muskler, organer, hud, pels, enzymer, hormoner og immunforsvar.

For hundeeiere er det viktig å forstå at proteinprosenten (%) alene ikke forteller hele historien. Et fôr kan ha høy proteinprosent, men proteinet må også være av god kvalitet og komme fra råvarer hunden kan fordøye og utnytte godt. Mange tørrfôr i dag bruker planteproteiner, typisk fra belgfrukter (erter, linser, ect).

Animalske proteinkilder som kjøtt, fisk, egg og organer har høy biologisk verdi og høy biotilgjengelighet. Det betyr at de inneholder en god sammensetning av essensielle aminosyrer, og at hunden lettere kan fordøye, absorbere og bruke proteinet. Planteproteiner kan også bidra med protein, men har ofte lavere biotilgjengelighet og en mindre komplett aminosyreprofil sammenlignet med animalske kilder.

Makronæringsstoffer

Fett

Fett er en viktig energikilde for valper. Fett gir ca. 9 kcal per gram, mens protein og karbohydrater gir ca. 4 kcal per gram. Det betyr at fett gir over dobbelt så mye energi per gram, noe som gjør det spesielt nyttig i valpefôr fordi valper har høyt energibehov og relativt små mager.

Samtidig er kvaliteten på fettene og fettsyrebalansen viktig.

Gode fettkilder i valpefôr er ferske og tydelige animalske fettkilder som bidrar med naturlige fettsyrer og gjerne DHA og EPA.

Karbohydrater

Mange tørrfôr inneholder mye karbohydrater fordi stivelse er nødvendig for å binde kulene sammen. Det betyr ikke automatisk at fôret er dårlig, men det er verdt å merke seg at et høyt karbohydratnivå ofte betyr at en større del av fôret består av stivelsesrike ingredienser.

I denne guiden gir vi pluss til fôr med lavt eller moderat karbohydratnivå. Dette er fordi valper ikke trenger store mengder stivelse, i tillegg til at et lavere karbohydratnivå ofte betyr at mer av energien kommer fra proteiner og fett.

Del 1

Hvordan regne ut % karbohydrater?

Mange hundeeiere blir overrasket over at karbohydrater ofte ikke står oppgitt på fôrsekken.

Dette er fordi karbohydrater ikke regnes som et essensielt næringsstoff for hunder på samme måte som protein, fett, vitaminer og mineraler. Derfor må vi regne ut innholdet manuelt.

Du regner slik:

$$100 - \text{protein} - \text{fett} - \text{fiber} - \text{aske} - \text{fukt} = \text{karbohydrater \%}$$

Eksempel:

Næringsstoff	Verdi
Protein	30 %
Fett	20 %
Fiber	3 %
Aske	7 %
Fukt	8 %

Da regner vi:

$$100 - 30 - 20 - 3 - 7 - 8 = 32$$

Karbohydratnivået er da cirka: 32 %



DEL 2

Valpefôr

Topp 10



Topp 10 - vurderingskriterier

Alle fôrene i denne listen er fullfôr. Det betyr at de er formulert for å dekke hundens daglige behov for næringsstoffer, og skal dekke kravene for fullverdig ernæring.

Listen handler derfor ikke om å avgjøre om et fôr er "godkjent" eller "ikke godkjent" som fullfôr. I stedet sammenligner vi fôrene ut fra noen nøkkelpunkter som er spesielt relevante for valper.

Vurderingskriterier	Hva vi ser etter
Ca:P-forhold	Balanse mellom kalsium og fosfor. Passer fôret til små eller store raser?
Omega-6:Omega-3	Lavt/moderat forhold.
Karbohydratnivå	Mye eller lite
Ingredienser	Tydelige animalske råvarer, kjøtt/fisk/egg/organer, lite fyllstoff

Topp 10

Råfôr

Vom Puppy

Ca:P: 1,33:1
Energi: 2080 kcal/kg
Passer til: Små- og store raser
Karbohydrater: 0%
Pris: 50kr/kg



Mush Puppy Lilla og Isblå

Ca:P: 1,63:1 og 1,71:1
Energi: 2090 kcal/kg og 1990 kcal/kg
Passer til: Små- og mellomstore (Ca:P-forholdet ligger i øvre del av skalaen, og derfor ville jeg personlig valgt et mer moderat alternativ til store/ekstra store raser i tidlig vekstfase)
Karbohydrater: 0%
Pris: 70-100kr/kg



SundHundMat Elite

Ca:P: 1,28:1
Energi: 2070 kcal/kg
Passer til: Små- og store raser
Karbohydrater: 0%
Pris: 109kr/kg



Topp 10

Lufttørket (air dried)

Pala Complete Food for all Life stages

Ca:P: 1,13:1
Energi: 4949 kcal/kg
Passer til: Små- og store raser
Karbohydrater: 4,9%
Pris: 549kr/kg



Mr. Bones DRY Barf

Ca:P: 1,2:1
Energi: 6180 kcal/kg
Passer til: Små- og store raser
Karbohydrater: 2-5%
Pris: 466kr/kg



Merk: Dette er ekstremt energitette fôr, som betyr at valpen får i seg mye næring i en liten porsjon. Vær nøye med fôrmengden

Topp 10

Tørrfôr

Farmina N&D Pumpkin Dog Lamb & Blueberry Puppy

Ca:P: 1,21:1
Energi: 4139 kcal/kg
Passer til: Små- og store raser
Karbohydrater: 30,4%
Pris: 100kr/kg
Produksjonsmetode: Ekstrudert



Essential Foods Beginning Nautcial Edition + The Beginning

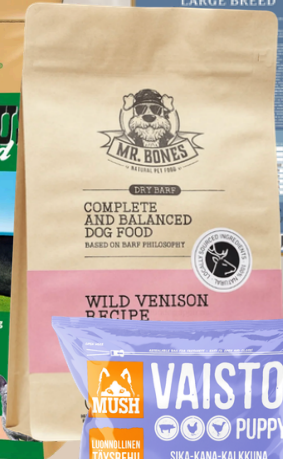
Ca:P: 1,08:1 + 1,23:1
Energi: 3920 kcal/kg
Passer til: Små- og store raser
Karbohydrater: 34,5% + 24%
Pris: 120kr/kg
Produksjonsmetode: Ekstrudert



Markus Muhle Junior

Ca:P: 1,21:1
Energi: 3750 kcal/kg
Passer til: Mellom- og store raser
Karbohydrater: 41,9%
Pris: 54kr/kg
Produksjonsmetode: Kaldpresset





MUSH

LUONNOLLIENEN TÄYSREHU TÄYSEN RANAN LISÄAINETTA

VAISTO PUPPY

NAUTA-PORO-LOHI NÖT-REN-LAX

NATURLIGT HELFÖDER HELT ÖFAN TILLSÄTT

800 G

LUONNOLLIENEN TÄYSREHU TÄYSEN RANAN LISÄAINETTA

SIKA-KANA-KALKKUNA GRIS-KYCKLING-KALKON

NATURLIGT HELFÖDER HELT ÖFAN TILLSÄTT

800 G

NORDIC RAW FOOD

FOR PETS

Pala

RECIPE N:1 ORIGINAL RAW DOG FOOD

COMPLETE FOOD FOR ALL LIFE STAGES

85% MEAT & FISH | 12% VEGETABLES & HERBS | 3% BONES

CHICKEN & BEEF | SALMON | VEGETABLES | BONES

MUSH

LUONNOLLIENEN TÄYSREHU TÄYSEN RANAN LISÄAINETTA

VAISTO PUPPY

SIKA-KANA-KALKKUNA GRIS-KYCKLING-KALKON

NATURLIGT HELFÖDER HELT ÖFAN TILLSÄTT

800 G

LUONNOLLIENEN TÄYSREHU TÄYSEN RANAN LISÄAINETTA

SIKA-KANA-KALKKUNA GRIS-KYCKLING-KALKON

NATURLIGT HELFÖDER HELT ÖFAN TILLSÄTT

800 G

Hva denne listen ikke dekker

Denne topp 10-listen vurderer valpefôr ut fra noen enkle og viktige kriterier, men god ernæring handler om mer enn å velge ett merke eller én type fôr.

Et fullfôr kan være en god base, men det er ofte det du gjør **i tillegg** som virkelig kan løfte hundens helse over tid.

- Hva sier forskning om sammenhengen mellom valpens kosthold og helse senere i livet?
- Hvordan sikrer du god tannhelse?
- Hvilke tilskudd kan være nyttige – og hvilke bør du være forsiktig med?
- Hvilke toppere passer best til valper?
- Hvordan støtter du tarmhelse og et robust mikrobiom?
- Hva er de vanligste feilene nye valpeeiere gjør?

Dette og mye mer, får du svar på i webinaret **“Ny valp”**, torsdag 11. juni kl. 19:00!



EVIGHETSHUNDEN.NO
POTENORD.NO

NY VALP! WEBINAR

TORSDAG
11 JUNI 2026

KL. 19:00
499 NOK

Med Evighetshunden
og PoteNord

Praktisk og teoretisk kunnskap for en best mulig
start sammen med valpen din.

30 MIN ERNÆRING
30 MIN ATFERD OG
SOSIALISERING

!KAHOOT + Q&A

Sikre deg billett her:

<https://fb.me/e/722LK5e6p>



Vil du lære mer?

59 min foredrag



Hund og ernæring (intro-foredrag)

kr
299

En grundig innføring i ernæring for hunder. Lær om hundens anatomi og ernæringsfysiologi, ulike fôrtyper, hvordan lese ingredienslister, forskning, tilskudd, konkrete tips og mye mer!

Gyldig i ett år

Kjøp nå

"Du er inspirerende å høre på"

"Det er tydelig at du kan fagstoffet!"

"Veldig lærerikt. Lærte mye jeg ikke visste"

"Likte det om ingredienssplitting og toppere"

"Veldig informativt foredrag, for nybegynnere og erfarne"

"Veldig interessant med forskningsresultater"

"Alt var veldig interessant og nyttig"

"Opplever at du kan svare mye!"

"Kjempe informativt og lærerikt"

36 min foredrag



Hund og tyggebein

kr
199

I dette tema-webinaret ser vi nærmere på hvorfor tyggebein er viktig for hundens helse, hva forskning sier om bein og tannhelse, hvordan redusere risiko og velge riktig bein til din hund

Gyldig i ett år

Kjøp nå

"Liker veldig godt henvisning til forskning"

"Ayla er veldig ærlig"

"Supert med info og statistikker, veldig informativt!"

"Du er så dyktig å det er morro å lett å følge med"

"Bra med spesifikt hva som er bra/dårlig for tannstein!"

"Spennende gjennomgang av forskning. Likte alt!"

"Konkrete tips om hvilke bein man kan bruke"

Kjøp tilgang her:

<https://www.evighetshunden.no/pricing/plans/list#anchors-mk5dy4sq1>

RABATTER

[Peludoslo.no](https://peludoslo.no)

KODE: **Evighetshunden10 (10%)**

Farmina, godbiter, leker, tilskudd, hundeutstyr



[Hundepappa.no](https://hundepappa.no)

KODE: **Evighetshunden**

(få med en **ekstra gave** når du bestiller!)

Pala, Mr. Bones, toppere, godbiter, leker, tilskudd, hundeutstyr



[Labboglyng.no](https://labboglyng.no)

KODE: **Evighetshunden10 (10%)**

Vakre halsbånd med brodering av hundens navn

[Aussideluxe.com](https://aussideluxe.com)

KODE: **Evighetshunden (15%)**

Håndlagde sløyfer, matskåler, m.m

[KodasKitchen.com/Evighetshundens Kjøkken](https://kodaskitchen.com/Evighetshundens_Kjokken)

Kode: **VALP20 (20%)**

Oppskrifter på hjemmelaget hundemat, medlemsforum, egen AI

Merk: tilbudet gjelder årsabbonent til 2999NOK

★ STARTPAKKE ★

Kom i gang med hjemmelaget hundemat

Tilskuddene du trenger samlet i en pakke!

[Les mer her](#)



Kontakt



E-post

kontakt@evighetshunden.no

evighetshunden.no

kodaskitchen.com