

PIIKKIHÄNTÄAGAMAN RUOKAVALIO

Piikkihätäagamien ruokavalio

Suomennoksen pohjana Jer Kosonic / Urowiki Food List / Uromastyx Club

1.Määritelmät

1.Ruokavalion koostumus

2.Huomioon otettavat kasvien kemialliset ainesosat

2.Päivittäiset

1.Kurpitsat

3.Säännölliset

4.Satunnaiset

1.Kukat

2.Luonnonvaraiset kasvit

3.Paprikat ja melonit

4.Hedelmät ja marjat

5.Siemenet

6.Mitä ei tule syöttää

1.Pakastut vihannekset

7.Hyödyllisiä linkkejä

1 Määritelmät

1.1 Ruokavalion koostumus

Piikkihätäagamille tarjottavat ruoat jaotellaan kolmeen pääkategoriaan:

- päivittäiset (voidaan tarjota päivittäin)
- säännölliset (voidaan tarjota pari kertaa viikossa)
- satunnaiset (voidaan tarjota pari kertaa kuukaudessa)

Päivittäiset annettavat luovat perustan ruokavaliolle ja sitä täydennetään vaihtelevasti säännöllisesti ja satunnaisesti tarjottavilla ruoilla. Ruokavalion kanssa kannattaa noudattaa maalaisjärkeä: syötä eri kategorioihin kuuluvia ruoka-aineita monipuolisesti äläkä syötä harvakseltaan tarjottavia ruokia montaa päivää putkeen. Ruokavalion voi esimerkiksi koostaa 2-3 päivittäisestä (esimerkiksi salaatti + kurpitsa + voikukka) ja 2 säännöllisestä (esimerkiksi rucola + apilan idut) aineksesta ja lisätä siihen erilaisia syötäviä kukkia ja satunnaisesti tarjottavia ruokia. Päivittäin on hyvä myös tarjota luontaistuotekaupoista löytyviä mehiläisen siitepölyrakeita joko kädestä syöttäen tai ruokaan sekoittaen. Rakeita annetaan 10 raeetta/100g/vrk. Rakeiden avulla on helpoin houkuttaa liskoa syömään kädestä ja tottumaan ihmiseen.

Tästä voit tulostaa perusohjeet piikkihätäagaman ruokintaan:

[Ruokavalio lyhyt versio \(pdf\)](#)

Piikkihätäagamille tarjotaan ruokaa terraarioon 5-7 kertaa viikkoon. Poikasille ja nuorille yksilöille ruokaa tarjotaan päivittäin, aikuisille 5-6 kertaa viikossa. Pienille poikasille ja lisää painoa tarvitseville ruokaa tarjotaan tarvittaessa jopa kahdesti päivään. Ajankohdaksi kannattaa valita aamu ja mieluiten vielä ennen liskon heräämistä. Talvilevon aikaan ruokaa kannattaa pitää tarjolla vähintään 2-3 kertaa viikkoon tai tarjota aina kun näkee liskon liikkeellä.

Ruoka tarjoillaan paloitetuna (esim. viikunaopuntian sekä mehikasvien lehdet) tai raasteena (esim kurpitsat). Lisäksi tarjolla voi olla päivittäin mielellään kustutettuna Pre Alpin Testudo pellettejä (Herbs tai Fibre). Mitä pienempi syöjä, sitä pienemmäksi ruoka pitää pilkkoa.

Vinkki! Monissa kaupoissa myydään salaattisekoituspusseja, joista löytyy valmiiksi pestyinä ja pilkottuina erilaisia piikkihätäagamillekin sopivia kasviksia, esimerkiksi Rainbown Salaattisekoitus-pussista löytyy (oikeaa) friseesalaattia, punasalaattia sekä vuonankaalia. Salaattisekoituspusseja valitessa muista kiinnittää huomioita, ettei kasvien joukossa ole liskoille epäsopivia kasveja, esimerkiksi pinaattia.

1.2 Huomioon otettavat kasvien kemialliset ainesosat

Alle on lueteltu sellaiset kasveista löytyvät ainesosat, jotka tulee erityisesti ottaa huomioon ruokinnassa. Näihin ainesosiin viitataan alempana sopivien ja epäsopivien ruoka-aineiden perässä.

- Oksalaatit
- sitoo kalsiumia, jolloin sen imeytyminen elimistöön estyy (ks. myös fosfori)
- voi aiheuttaa munuaiskiviä
- Goitrogeenit
- heikentävät tyroksiinin tuotantoa, voi aiheuttaa kilpirauhasen vajaatoimintaa
- estää jodin imeytymistä, jolloin kilpirauhanen voi suurentua, jotta se pystyisi suodattamaan suurempaa verimäärää jodia saadakseen
- C-vitamiini
- korkeina pitoisuuksina voi aiheuttaa ripulia sekä kuivumista
- pienet pitoisuudet saattavat edesauttaa toipumista stressistä ja sairauksista
- Fosfori
- vaarallista suurina pitoisuuksina
- kalsium-fosfori (Ca:P) – suhde tulee olla vähintään 2:1
- Hedelmäsokerit
- nostavat voimakkaasti verensokeria
- piikkihätäagaman elimistö ei tuota insuliinia → verensokeri laskee hitaasti
- saattavat altistaa aineenvaihduntahäiriöille
- Hapokkaat hedelmät ja vihannekset saattavat aiheuttaa ripulia ja myrkytyksen

2 Päivittäiset

Päivittäisiin luokitellut kasvit ovat piikkihätäagamien perusruokaa ja niitä voi tarjota nimensä mukaisesti joka päivä. Yhdistellessä eri kasveja liskon ruokavalioon kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että ravintoaineet ovat tasapainossa. Huomioitettavia ravintoaineita ovat etenkin oksalaatit ja goitrogeenit, joita on käsitelty kohdassa 1.2.

Päivittäin tarjottavaksi kelpaavat kasvit:

- Endiivit – **kohtuullisesti oksalaatteja, paljon kalsiumia**
- kähäräendiivi, *Cichorium endivia*
- kapealehtinen kähäräendiivi eli friseesalaatti, *Crispum endivia*

- huomaa, että *makea friseesalaatti* kuuluu lehtisalaatteihin, ei endiiveihin!
- sileälehtinen endiivi eli escarole/escariol, *Cichorium endivia*, var. *latifolia*
- voikukka, *Taraxacum officinale* – paljon kalsiumia ja A-vitamiinia (140 IU/g), kohtuullisesti oksalaatteja
- sekä lehdet että kukat ovat syötäviä
- huomioi keräämispaikka: vältä keräämistä tienvarsien lähietäisyydeltä ja muilta mahdollisesti saastuneilta alueilta
- voikukka toimii diureettina sekä kaliumin ja muiden suolojen lähteenä, joten runsaasti syötettynä se saattaa aiheuttaa kuivumista sekä suolojen kerääntymistä sieraimiin
- alfalfa eli sinimailanen, *Medicago sativa* – vain kasvi, ei ituja
- viikunaopuntia (piikittömät lehdet ja kukka/hedelmä), *Opuntia ficus-indica* – paljon kalsiumia
- mehikasvien lehdet – paljon kalsiumia
- syötäväksi kelpaavat mehikasvit
- huomioi ruukkukasvien torjunta-aineet sekä lannoitteet; kukkakaupasta ostetusta kasvista voi syöttää liskoa, kun kasvi on ollut joko lannoittamattomassa tai syötävien kasvien mullassa vähintään kaksi vuotta (muista puhdistaa juuret mahdollisimman hyvin ennen uutta istutusta)
- lannoittamattomaan / syötävien kasvien multa istutettujen mehikasvien uusia pistokkaita voi syöttää

2.1 Kurpitsat (lihat)

- kurpitsa, *Cucurbita pepo*
- spagettikurpitsa, *Cucurbita pepo* – paljon kalsiumia ja kuituja
- talvikurpitsa, *Cucurbita pepo* var. *turbinata*
- kiekkokurpitsa, *Cucurbita pepo* var. *ovifera*
- myskikurpitsa, *Cucurbita moschata* – paljon kuituja, paljon A-vitamiinia (78 IU/g)
- jättikurpitsa, *Cucurbita maxima* – paljon kuituja, paljon A-vitamiinia (54 IU/g)

3 Säännölliset

Säännöllisesti tarjottavilla kasveilla täydennetään päivittäin annettavia. Säännöllisiä kasvien ohjeistuksena on tarjota niitä 1-2 kertaa viikkoon, mutta monipuolista ruokavaliota luodessa kannattaa käyttää maalaisjärkeä; yhdellä viikolla voi esimerkiksi syöttää päivittäin tarjottavien lisänä joka toinen päivä lehtikaalta ja joka toinen päivä korianteria ja seuraavalla viikolla vastaavasti rucolaa ja kesäkurpitsaa.

Säännölliset kasvit:

- lehtikaali, *Brassica oleracea* – **paljon kalsiumia, kohtuullisesti oksalaatteja**
- punasikuri/punakaali/radicchio, *Chicorium intybus*
- salaattisikuri/lehtisikuri (Belgian endive), *Chicorium intybus*
- rucola, *Eruca sativa*
- vesikrassi, *Nasturtium officinale* – **paljon C-vitamiinia (4 %) ja A-vitamiinia (47 IU/g), paljon oksalaatteja [6:1 Ox : Ca]**
- paksoi/bok choy, *Brassica rapa subsp. chinensis* – **paljon C- ja A-vitamiinia, goitrogeenejä**
- tatsoi, *Brassica chinensis var. rosularis* – **paljon C- ja A-vitamiinia, goitrogeenejä**
- mizuna, *Brassica rapa var. japonica/nipposinica* – **paljon C- ja A-vitamiinia, goitrogeenejä**
- vuonankaali, *Valerianella locusta*
- kesäkurpitsa, *Cucurbita pepo*
- porkkanaraaste, *Daucus carota* – **paljon A-vitamiinia (150 IU/g), kohtuullisesti oksalaatteja**
- korianteri, *Coriandrum sativum* – **paljon A-vitamiinia (40 IU/g), kohtuullisesti oksalaatteja**
- idätetty linssi, *Lens culinaris* – **fosforia liikaa kalsiumiin nähden**
- linssien ravintopitoisuus parempi idätettynä
- idätysveteen on hyvä lisätä kalsiumia kompensoimaan fosforin määrää

4 Satunnaiset

Satunnaisten kasvien tarkoituksena on viimeistellä piikkihätäagamien ruokavaliota. Satunnaisia ruokia tarjotaan korkeintaan pari kertaa kuukaudessa – poikkeuksena kukat,

joita useita lajeja voi syöttää jopa säännöllisesti. Koriste- ja luonnonkukkien syöntikelpoisuuden tarkistamiseen löytyy linkki lopusta.

Satunnaiset kasvit:

- vihreä papu, *Phaseolus vulgaris* – **kohtuullisesti oksalaatteja**
- herne (idut, herneet, palko), *Pisum sativum* – **kohtuullisesti oksalaatteja, goitrogeenejä**
- sinappikasvit, *Brassica juncea* – **paljon C-vitamiinia (7 %) sekä A-vitamiinia, kohtuullisesti oksalaatteja, goitrogeenejä**
- vain pieniä määriä kerrallaan ja harvoin
- nauriin lehdet, *Brassica rapa var rapa* – **paljon C-vitamiinia (6 %), paljon A-vitamiinia (76 IU/g), kohtuullisesti oksalaatteja**
- vain pieniä määriä kerrallaan ja harvoin
- Romaine-salaatti (punainen ja vihreä), *Latuca sativa or longfolia* – **melko paljon oksalaatteja**
- sisältää pääasiassa vettä ja vähän ravintoaineita -> hyvä nesteytykseen
- oksalaaattien määrän vuoksi tulee käyttää vain kun lisko tarvitsee tilapäisesti runsasta nesteytystä

4.1 Kukat

Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että kaikki ihmisravinnoksi kelpaavat kukat sopivat myös piikkihätäagamille. Kukkia syötettäessä tulee olla ehdottoman varmaa, ettei niissä ole mitään kemikaalijäämiä torjunta-aineista ja/tai lannoitteista eikä luonnosta kerätyt kukat ole saastuneet pakokaasuista tai ympäristömyrkyistä. Mikäli kukkien alkuperästä ei ole tietoa, niitä ei tule syöttää liskoille.

Kukkakaupasta ostetut kukkivat kasvit tulee istuttaa lannoittamattomaan tai syötävien kasvien multaun. Juuret puhdistetaan mahdollisimman hyvin lannoitetusta mullasta ja kukat nypitään pois. Uudelleen istuttamisen jälkeen tulevat kukat ovat syöntikelpoisia, mutta lehdet eivät fotosynteesin vuoksi puhdistu yhtä nopeasti kemikaaleista vaan lehdet ovat vasta noin 2 vuoden päästä uudelleen istutuksesta syöntikelpoisia.

Esimerkkejä syötävistä kukista:

- alfalfa eli sinimailanen (kukka ja lehdet), *Medicago sativa* – **voi syöttää päivittäin**
- voikukka (kukka ja lehdet), *Taraxacum officinale* – **voi syöttää päivittäin**
- orvokit (kukka ja lehdet), *Viola spp.* – **voi syöttää säännöllisesti**
- liuskaliehtihäränsilmä (kukka ja lehdet), *Hypochoeris radicata* – **voi syöttää säännöllisesti**
- malvat (kukka ja lehdet), *Malva spp.* – **voi syöttää säännöllisesti**
- tarhasalkoruusu, *Alcea rosea*. – **voi syöttää säännöllisesti**
- hibiskukset (kukka ja lehdet), *Hibiscus spp.* (paitsi *trionum*) – **voi syöttää säännöllisesti**
- teehibiskus (kukka ja lehdet), *Hibiscus sabdariffa* – **voi syöttää säännöllisesti**
- kehäkukat (kukka ja lehdet), *Calendula spp.* – **voi syöttää säännöllisesti**
- köynnöskrassit eli koristekrassit (kukka), *Tropaeolum spp.* – **voi syöttää satunnaisesti**
- daalijat (kukka ja lehdet), *Dahlia spp.* – **voi syöttää satunnaisesti**
- ruusut (kukka ja lehdet), *Rosa spp.* – **voi syöttää satunnaisesti**
- samettikukat (kukka), *Tagetes spp.* – **voi syöttää satunnaisesti**

4.2 Luonnonvaraiset kasvit

Suomen luonnosta löytyy monia kasvilajeja, jotka käyvät syötäväksi. Kesällä luonnonantimia kannattaakin siis käyttää hyväksi liskon ruokavalion monipuolistamiseksi. Kasvien keräämisessä luonnosta pätee sama sääntö kuin syksyisin sienimetsällä käydessä: kerää vain kasveja, joiden lajista voit olla 100 % varma. Alta linkeistä löydät luontoportin kasvientunnistusohjeita.

Kotimaisia syötäviä kasveja ovat aiemmin mainittujen voikukan ja sinimailasen lisäksi (syöttämistiheyden voi tarkistaa lopusta löytyvästä linkistä):

- keto-orvokki
- kurjenpolvet (*Geranium spp.*)
- timotei
- maitohorsma
- valkoapila
- piharatamo

- keltamatara
- mesimarjan lehdet
- mäkimeirami
- hiirenvirna
- kamomillasaunio, peltosaunio & pihasaunio
- nokkonen

4.3 Paprikat ja melonit

Ks. kohta 4.4 Hedelmät sekä kohta 1.2 Huomioon otettavat kasvien kemialliset ainesosat

- vihreä ja keltainen paprika, *Capsicum annuum* – **kohtuullisesti oksalaatteja, kohtuullisesti sokeria (2,5 %)**
- punainen paprika, *Capsicum annuum* – **paljon C-vitamiinia (19 %), paljon A-vitamiinia (57 IU/g), kohtuullisesti oksalaatteja, kohtuullisesti sokeria (2,5 %)**
- Cantaloupemeloni, *Cucumis melo cantalupensis* – **paljon A-vitamiinia (32 IU/g), melko paljon sokeria (8 %)**
- Hunajameloni, *Cucumis melo inodorus* – **paljon C-vitamiinia (18 %), paljon A-vitamiinia (50 IU/g), melko paljon sokeria (8 %)**

4.4 Hedelmät ja marjat

HUOM: hedelmät ja marjat eivät kuulu piikkihätäagamiin normaaliin ruokavalioon, itse asiassa hedelmien syöttämiselle ei ole mitään tarvettakaan. Hedelmät ja marjat sisältävät paljon sokeria, jotka runsaasti syötynä voivat aiheuttaa terveysongelmia (ks. kohta 1.2).

- aprikoosi (tuore), *Prunus armeniaca* – **paljon A-vitamiinia (26 IU/g)**
- guava, *Psidium sp* – **paljon kuitua ja C-vitamiinia, melko paljon oksalaatteja (140 ppm)**
- karhunvatukka, *Rubus fruticosus* – **kohtuullisesti oksalaatteja, C-vitamiinia (2 %), paljon kuitua**

- karpalo, *Vaccinium oxycoccos* – paljon kuitua
- kirsikat, *Prunus avium* – hyvä kaliumin lähde
- mango (tuore), *Mangifera sp* – paljon A-vitamiinia (39 IU/g), melko paljon oksalaatteja (300 ppm)
- mansikka, *Fragaria rosaceae* – paljon C-vitamiinia, kohtuullisesti oksalaatteja
- mustikka, *Vaccinium sp* – kohtuullisesti oksalaatteja
- omena (kaikki lajit)
- papaija, *Carica papaya* – paljon kalsiumia, paljon C-vitamiinia (6 %)
- persikka / nektariini (tuore), *Prunus persica* – vähän oksalaatteja, goitrogeenejä
- päärynä, *Pyrus sp* – paljon oksalaatteja
- viinirypäleet, *Vitis sp* – kohtuullisesti oksalaatteja (34 ppm)

5 Siemenet

Siemenien syöttäminen piikkihätäagamille on hieman kiistanalainen aihe. Uromastyxit kyllä mielellään syövät siemeniä ja kuivia linssejä ja sen vuoksi toiset harrastajat pitävät siemeniä ja linssejä jatkuvasti tarjolla pienessä kullohossa, kun taas toiset juuri samasta syystä eivät tarjoa siemeniä kuin harvakseltaan erityisenä herkkuna (ettei liskot söisi siemeniä liikaa). Oikeastaan piikkihätäagammat eivät siemeniä tarvitse, koska niiden elimistö ei niitä edes sulata kunnolla vaan siemenet tulevat ulosteiden mukana yleensä ehjänä ulos.

Joskus siemenet saattavat olla ruoansulatuksessa jopa 2 kuukautta syömisestä, jolloin jotain imeytymistä voi tapahtua, mutta siemenet saattavat myös turvota vatsassa, joka aiheuttaa liskolle ilmavaivoja. Etenkään poikasille siemeniä ei kannata edes tarjota edellä mainitun syyn vuoksi (saattaa aiheuttaa suolitukoksen).

Jos välttämättä jotain haluaa tarjota, niin paras valinta ovat siemenet, joissa on mahdollisimman paljon kalsiumia mutta mahdollisimman vähän fosfaattia, esimerkiksi chiansiemen. Siemenet eivät saa sisältää liikaa proteiinia tai rasvaa ja myös kuidun määrällä on merkitystä.

Syötettäväksi sopivia siemeniä:

- Apila, *Trifolium*
- Chia (paras vaihtoehto), *Salvia columbariae*
- Hirssi, *Panicum miliaceum*
- Seesami (vain pieniä määriä), *Sesamum indicum*
- Saflori, *Carthamus tinctorius*

Älä anna:

- auringonkukasiemenet – **sisältää runsaasti epäterveellistä rasvaa**

6 Mitä ei tule syöttää

Etenkin vanhoissa hoito-ohjeissa on virheellisesti ohjeistettu syöttämään piikkihantäagamille hyönteisiä ja jopa matoja, vaikka liskojen ruoansulatus ei kykene prosessoimaan eläinproteiinia. Luonnossa observoitu käytös hyönteisten syömisestä on koskenut ainoastaan yksittäisiä kertoja ja tilanteita, joissa liskoilla ei ole ollut muuta syötävää tarjolla. Hyönteisten syöttämiselle ei siis ole *mitään* tarvetta terraario-oloissa. Lisäksi vääränlainen ruokavalio lyhentää merkittävästi liskojen elinikää ja aiheuttaa terveysongelmia.

Älä siis syötä piikkihantäagamalle selkärangattomia eläimiä tai eläinproteiinia.

Vältä myös näitä (ks. 1.2):

- Oksaalihappo – Paljon oksalaatteja sisältävät ruoat:
- Carambola, *Averrhoa carambola*
- Granaattiomena, *Punica granatum*
- Kiivi, *Actinidia deliciosa*
- Lehtimangoldi, *Beta vulgaris*
- Persilja, *Petroselinum crispum*
- Punajuuri, *Beta vulgaris*
- Goitrogeenit – Eniten goitrogeenejä sisältävät ruoat:

- Soijapapu, *Glycine max*
- Kaali, *Brassica oleracea*
- Parsakaali, *Brassica oleracea Italica*
- Ruusukaali, *Brassica oleracea Gemmifera*
- Pinaatti, *Spinacia oleracea*
- Kukkakaalli, *Brassica oleracea*
- Lanttu, *Brassica napobrassica / Brassica napus*
- Hapot
- Tomaatti, *Solanum lycopersicum*
- Appelssiini, *Citrus sinensis / Citrus aurantium*
- Greippi, *Citrus paradisi*
- Fosfori
- Banaani, *Musa sp*
- Maissi, *Zea mays*
- Peruna, *Solanum tuberosum*

6.1 Pakastetut vihannekset

Pakastaessa vihreitä vihanneksia, etenkin lehteviä, katoaa niistä tiamiini eli B1-vitamiini. Pitkällä aikavälillä tällaisella ruoalla syötettynä piikkihantäagamille kehittyy hypotiamiinosis eli B1-vitamiinin puutostila. Tämä aiheuttaa liskolle tärinää sekä nytkähtelyä, jotka muistuttavat MBD:n oireita.

Jotta lisko saa kaikki tarvittavat ravintoaineet, tulee ruoan olla monipuolista sekä mahdollisimman tuoretta.

7 Hyödyllisiä linkkejä

Koristekukkien syöntikelpoisuuden ja tarjontatiheyden voi tarkistaa täältä:

<https://www.thetortoisetable.org.uk/plant-database/garden-and-house-plants/#.WttJaORX0m8>

Luonnonvaraisten kasvien syöntikelpoisuuden ja tarjontatiheyden voi tarkistaa täältä:

<https://www.thetortoisetable.org.uk/plant-database/wild-flowers/#.WttXieRX0m9>

Kotimaisten luonnonvaraisten kasvien tunnistusohjeet:

<http://www.luontoportti.com/suomi/fi/kasvit/>

Sivusto kasvien ja salaattien ravintoarvojen tarkistamiseen:

<http://www.greenigsociety.org/foodchart.htm>

©Marjo Suvanto 2018