



# **XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH**

**16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024  
GDYNIA**



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Joanna Olszak, Doradca ds. Prawa żywnościowego**

**IGI FOOD LAW**

# Jak wyróżnić swój produkt w komunikacji z konsumentem?

Zasady tworzenia przekazów marketingowych w oparciu  
o przepisy prawa żywnościowego



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA**  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





XL  
HO  
16



# Ryby – czym chcemy się pochwalić przed konsumentem?

Wg norm żywienia w Polsce:

„Są one źródłem pełnowartościowego białka, ale także dodatkowo fosforu, selenu i witaminy D. ”

**Spożywanie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu zalecane jest przez żywieniowców na całym świecie również dla osób zdrowych (4, 88, 89). Przyjmuje się, że spożycie 2 porcji ryb morskich odpowiada pobraniu DHA + EPA na poziomie 250 mg/dobę.**

**Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej**

Kontrast A

O nas Baza wiedzy Materiały do pobrania Przepisy

Home » Choroba a dieta » Znaczenie ryb w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych

## Znaczenie ryb w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych

Autor prof. dr hab. n. med. Longina Kłosiewicz-Latoszek

Dietetycy zalecają, by jeść ryby, m.in. dlatego, że zawierają one kwasy tłuszczowe omega 3. O roli kwasów omega 3 w profilaktyce chorób sercowo naczyniowych pisze nasz ekspert, prof. dr hab. n. med. Longina Kłosiewicz-Latoszek z Instytutu Żywności i Żywienia.

Ryby są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3 takich jak eikozapentaenowy jest działanie kardioprotekcyjne – ochronne przed niedokrwieniem mięśnia sercowego. Działają antyarytmicznie rozwój blaszki miażdżycowej, korzystnie wpływają na śródbłonek uwalniając tlenek azotu oraz lekko obniżają poprzez obniżenie stężenia triglicerydów w surowicy i podwyższenie cholesterolu frakcji HDL.

### Bogata w ryby dieta Eskimosów – mniej zawałów serca



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA**  
 HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
 16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
 dla Rybactwa

# Czym chwalą się firmy?

## Czy pstrąg łososiowy jest zdrowy?

Pstrąg tęczowy to ryba słodkowodna i w tej grupie wyróżnia się szczególnie dużą zawartością cennych kwasów tłuszczowych Omega-3 (zwłaszcza EPA i DHA). Już dwie porcje pstrąga tygodniowo (po 200g) wystarczą, żeby pokryć nasze zapotrzebowanie na kwasy EPA i DHA, które są nam bardzo potrzebne, a których nie potrafimy syntetyzować. Oznacza to, że musimy przyjmować je z pożywieniem.

Jak wpływają na nas tłuszcze Omega-3? Nauka dowiodła, że odgrywają ważną rolę w profilaktyce miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca, obniżając stężenie cholesterolu całkowitego, a także triacylogliceroli i lipoprotein LD. Prócz tego przeciwdziałają powstawaniu zakrzepów w ścianach naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie krwi. Mają pozytywny wpływ na pracę mózgu i całego układu nerwowego oraz wspomagają koncentrację. Wykazują też działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne, a nawet antydepresyjne.



### Pstrąg

Pstrąg należy do zdrowych ryb słodkowodnych, które żyją w czystej i dobrze dotlenionej wodzie. **Dzięki temu w bardzo niewielkim stopniu zanieczyszczony jest substancjami chemicznymi.** W połączeniu z bogatą zawartością cennych składników odżywczych gwarantuje mu to miejsce w czołówce najzdrowszych ryb rekomendowanych do spożycia. Pstrąg zawiera pełnowartościowe białko, witaminy z grupy B i bezcenne kwasy tłuszczowe, dzięki czemu świetnie sprawdza się jako alternatywa dla bardziej kalorycznego drobiu.



🔍 Znajdź okazje, produkty, przepisy

📍 SZUKAJ SKLEPU 📋 LISTA ZAKUPÓW

🌟 OFERTA TYGODNIA 📖 GAZETKI 🛒 PRODUKTY 💡 INSPIRACJE 👨‍🍳 PRZEPISY ♻️ ZERO WASTE

STRONA GŁÓWNA > INSPIRACJE > KTÓRE RYBY SĄ NAJZDROWSZE? – JAK CZĘSTO WARTO JE JEŚĆ?



## Które ryby są najzdrowsze? – Jak często warto je jeść?

Prawdopodobnie każdy lekarz i dietetyk zgodzi się ze stwierdzeniem, że ryby powinny stanowić stały element w diecie człowieka. Zawierają one bowiem bardzo wartościowe składniki odżywcze, które mają niebagatelny wpływ na zdrowie. W naszym artykule spróbujemy odpowiedzieć na pytanie, jaka ryba jest najzdrowsza i dlaczego warto spożywać to mięso.

polita

Dofinan:  
Un

Które ryby są najzdrowsze? Sprawdź, jakie ryby warto jeść!



## Firmy cateringowe?

Tłuste ryby morskie są zalecane pacjentom cierpiącym na zaburzenia lipidowe, choroby układu sercowo-naczyniowego, otyłość i cukrzycę typu 2 ze względu na ich działanie hipolipemiczne, przeciwmiażdżycowe i przeciwzapalne. Kluczowe u tych osób będzie wyeliminowanie tłustych mięs, ze względu na miażdżycogenne nasycone kwasy tłuszczowe i wprowadzenie większej ilości ryb. Ważna jest też redukcja wagi, a kontroli masy ciała służy m.in. [BMI kalkulator](#).

Pokrycie zapotrzebowania na kwasy omega-3 sprawdzi się w prewencji chorób neurodegeneracyjnych prowadzących do demencji jak np. choroba Alzheimera oraz chorobach na tle psychicznym np. depresja. Omega-3 są zalecane parom w wieku prokreacyjnym w okresie starań o dziecko. U kobiety w ciąży odpowiednia podaż kwasów EPA i DHA zapewnia prawidłowy rozwój płodu, przebieg ciąży i porodu.



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA**  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Co i jak możemy powiedzieć?

Reguły określa prawo żywnościowe, m.in.: rozp. 1169/2011, 1924/2006

Prawo określa to, co i jak możemy mówić konsumentom o żywności – dotyczy przekazów komercyjnych

1. Nie można wprowadzać w błąd, dezorientować – prawda i rzetelność
2. Nie wyróżniać, jeśli wszystkie produkty są takie same
3. Jeśli odnoszą się do zdrowia, nawet tylko w sugestii, muszą zastosować się do szczegółowych wymogów – określony pakiet oświadczeń, których mogą użyć



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA**  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Korzyści żywieniowe

## Rozporządzenie w sprawie oświadczeń – 1924/2006

Wykaz oświadczeń żywieniowych - załącznik

„źródło” (np. białka)

„wysoka zawartość” (np. białka)

ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3

WYSOKA ZAWARTOŚĆ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3

WYSOKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW WIELONIENASYCONYCH



XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Rozporządzenie w sprawie oświadczeń – 1924/2006

## Korzyści zdrowotne – wykaz dozwolonych treści rozp. 432/2012

„Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi”

**WYSOKA ZAWARTOŚĆ  
TŁUSZCZÓW  
NIENASYCONYCH**



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 |**

**WYKAZ DOPUSZCZONYCH OŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Alfa-cyklodekstryna	Spożycie alfa-cyklodekstryny w ramach posiłku zawierającego skrobię pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie można stosować w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 5 g alfa-cyklodekstryny na 50 g skrobi w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania alfa-cyklodekstryny w ramach posiłku.		2012;10(6):2713	2926
Arabinoksylan z bielma pszenicy	Spożycie arabinoksyłanu w ramach posiłku pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 8 g bogatego w arabinoksylan błonnika wytworzonego z bielma pszenicy (co najmniej 60 % wagowo arabinoksyłanu) na 100 g węglowodanów przyswajalnych w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania bogatego w arabinoksylan błonnika wytworzonego z bielma pszenicy w ramach posiłku.		2011;9(6):2205	830
Betaglukany	Betaglukany pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera co najmniej 1 g betaglukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek tych źródeł na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie 3 g betaglukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek tych betaglukanów.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299

## SEARCH OPTIONS

### Claim Status

 

### Type of Claim

 

### EFSA opinion reference

 

### Legislation

 

### Protection of proprietary data granted

 

Search

Clear filters

## Health Claims (9 matching records)

 

### Docosahexaenoic acid (DHA)

DHA contributes to maintenance of normal brain function  
*Health relationship:* Maintenance of normal brain function

Authorised

### Docosahexaenoic acid (DHA)

DHA contributes to the maintenance of normal vision  
*Health relationship:* Maintenance of normal vision

Authorised

### Docosahexaenoic acid (DHA)

Docosahexaenoic acid (DHA) maternal intake contributes to the normal brain development of the foetus and breastfed infants.  
*Health relationship:* -/-

Authorised

### Docosahexaenoic acid (DHA)

DHA contributes to the maintenance of normal blood triglyceride levels  
*Health relationship:* Maintenance of normal (fasting) blood concentrations of triglycerides

Authorised

### Docosahexaenoic acid and Eicosapentaenoic acid (DHA/EPA)

DHA and EPA contribute to the maintenance of normal blood pressure  
*Health relationship:* Maintenance of normal blood pressure

Authorised



# Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ NIE MOŻEMY...

Art. 7 ust. 3 i 4 rozp. 1169/2011

„3. Z zastrzeżeniem odstępstw przewidzianych w prawie Unii (...) **informacje na temat żywności nie mogą przypisywać jakiegokolwiek środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania chorobom lub leczenia chorób ludzi bądź też odwoływać się do takich właściwości.**

4. Ust. 1, 2 i 3 mają również zastosowanie do:

a) reklamy;

b) prezentacji środków spożywczych, w szczególności kształtu, wyglądu lub opakowania, zastosowanych materiałów opakowaniowych, sposobu ustawienia oraz otoczenia, w jakim są pokazywane.”



XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Czym chwalą się firmy?

## Czy pstrąg łososiowy jest zdrowy?

Pstrąg tęczowy to ryba słodkowodna i w tej grupie wyróżnia się szczególnie dużą zawartością cennych kwasów tłuszczowych Omega-3 (zwłaszcza EPA i DHA). Już dwie porcje pstrąga tygodniowo (po 200g) wystarczą, żeby pokryć nasze zapotrzebowanie na kwasy EPA i DHA, które są nam bardzo potrzebne, a których nie potrafimy syntetyzować. Oznacza to, że musimy przyjmować je z pożywieniem.

Jak wpływają na nas tłuszcze Omega-3? Nauka dowiodła, że odgrywają ważną rolę w profilaktyce miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca, obniżając stężenie cholesterolu całkowitego, a także triacylogliceroli i lipoprotein LD. Prócz tego przeciwdziałają powstawaniu zakrzepów w ścianach naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie krwi. Mają pozytywny wpływ na pracę mózgu i całego układu nerwowego oraz wspomagają koncentrację. Wykazują też działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne, a nawet antydepresyjne.

## 'Ryba wpływa na wszystko'

Nowa kampania edukacyjna o tytule "Ryba wpływa na wszystko" przygotowana dla Departament Rybołówstwa w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi promuje spożywanie ryb.



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA**  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## A co innego możemy powiedzieć?

### Dlaczego warto s

Obok wartości odżywczych, pstrąg łososiowy ma walory kulinarne. Można ją piec, smażyć, grillować. Jej neutralny smak sprawia, że może być podstawą dla szerszej grupy konsumentów.



### wego?

uniwersalna pod względem czystości i delikatności. Jego łosoś staje się bardziej



**XLIX SZKOLENIE - KONFERENCJA**  
HODOWCÓW RYB ŁOSOSIOWATYCH  
16 – 18 PAŹDZIERNIKA 2024 | GDYNIA



Fundusze Europejskie  
dla Rybactwa



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# IGI FOOD LAW ALERT.

Twoje źródło **wiedzy**  
o prawie żywnościowym

POZNAJ NAS

[joanna.olszak@igifoodlaw.com](mailto:joanna.olszak@igifoodlaw.com)

Źródła u autora

Food law

