



Ryby ve světle aktuálních cen potravin a výživových doporučení

PhDr. Tamara Starnovská, Sekce VNP, FZV

Dvě základní oblasti

- **Ekonomická** ↻ obecná
potravinová
- **Odborná** - doporučení



Info k 5.9.2022

- Praha (s průměrnou hrubou měsíční mzdou **49 221 Kč**),
- Středočeský kraj (41 825 Kč) **přesahují svými hrubými mzdami průměr ČR** (40 086 Kč).
- Ostatní kraje ve 2. čtvrtletí roku 2022 **nedosáhly** úrovní svých mezd na republikový průměr.
- V kontextu inflace však jde o snížení ve všech případech.

Zaměstnanec: Nový Adam		Útvar: 001	Typ PP: HPP	8/2016	
Zaměstnavatel: NeoTax, s. r. o., Jemnická 1138/1, 140 00 Praha 4		ZP: 111	Evid. číslo: 39		
Fond pracovní doby: 184/23	Odpracované dny: 23 Odpracované hodiny: 184	Průměr PPÚ: 225,85	Dovolená nárok: 25	Dovolená čerpání: 18	Dolovená zůstatek: 7
Základní mzda: 35 000	Osobní ohodnocení: 2 000	Hrubá mzda: 42 000			
Mimořádná odměna: 5 000	Sociální poj. firmy: 10500	Superhrubá mzda: 56 300			
Zdravotní poj. firmy: 3780	Záloha na daň: 8445	Čistá mzda: 31 005			
Sociální poj. zam.: 2730	Sleva na poplatníka: 2070	Srážky: 0			
Zdravotní poj. zam.: 1890	Ostatní slevy: 0	K výplatě na účet: 31 005 Kč			
	Daň po slevě: 6375				

	Průměr	muži	ženy	hodiny	muži	ženy
+ Praktičtí lékaři	54861	61719	51177	181,1	182,4	180,4
+ Lékaři specialisté	90541	99975	81849	187,1	189,3	185,1
+ Všeobecné sestry se specializací	63700	74558	63359	175,9	178,7	175,9
+ Porodní asistentky se specializací	60857	-	60857	173,8	-	173,8
+ Veterinární lékaři	44637	47353	43301	172,9	176,5	171,1
+ Zubní lékaři	51598	56108	47611	175,2	173,7	176,4
+ Farmaceuti	59205	69618	56951	175,3	177,3	174,9
+ Specialisté v oblasti ochrany veřejného zdraví	52709	55058	52281	177,0	175,7	177,2
+ Fyzioterapeuti specialisté	44551	-	45007	173,9	175,1	173,7
+ Specialisté v oblasti dietetiky a výživy	44594	-	44388	175,9	178,1	175,8

Senioři - důchodci

- Průměrná výše starobního důchodu byla k 31. 3. 2022 **16.249 Kč**.
- Průměrná výše starobního důchodu byla k 31.6. 2022 **17.299 Kč**.
- Průměrná výše starobního důchodu zobrazuje finanční situaci občanů státu v důchodovém věku.
- Vypočtený starobní důchod se pravidelně **valorizuje** v závislosti na růstu cen zboží a služeb a na růstu reálných mezd.

důchodci

Title	2020 Constant weights (%)	Constant	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
ÚHRN	1000,000000	116,1246	106,0	107,6	109,2	111,5	113,6	115,5	117,1
POTRAVINY A NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE	236,018011	116,0313	104,4	105,9	106,7	110,7	114,6	117,1	118,9
Potraviny	216,618684	117,1473	104,3	105,7	106,5	110,8	114,9	117,5	119,2
Pekárenské výrobky; obiloviny	36,665734	118,0118	104,3	106,0	107,1	111,9	116,4	119,2	120,5
Maso	58,334300	113,3243	102,6	103,7	104,6	113,7	119,2	122,7	124,7
Ryby a mořské plody	5,406812	109,1718	106,6	103,8	105,9	105,7	108,4	110,0	113,2
Mléko, sýry a vejce	37,321611	113,3936	104,5	105,2	106,1	109,5	114,7	117,7	120,0
Oleje a tuky	12,654768	137,8937	105,5	105,6	108,2	110,7	118,4	125,4	134,6
Ovoce	17,987686	108,0350	107,3	108,2	110,5	106,7	111,5	108,5	108,3
Zelenina	20,070698	130,5760	104,2	110,3	108,8	113,4	110,5	110,0	107,6
Cukr, marmeláda, med, čokoláda a cukrovinky	18,872119	108,2284	105,2	105,1	104,6	106,7	108,2	112,1	113,8
Potravinářské výrobky jinde neuvedené	9,304956	122,4496	103,5	106,3	107,3	107,4	110,3	116,3	116,7
Nealkoholické nápoje	19,399327	104,3478	105,6	108,0	108,6	109,2	111,5	112,2	114,7
ALKOHOLICKÉ NÁPOJE, TABÁK	111,626173	129,9804	103,3	103,2	104,5	103,3	104,6	105,2	104,8
Alkoholické nápoje	55,340509	113,9224	106,6	105,1	105,3	102,8	105,3	106,5	105,7

IB_duchodci



Inflace (za rok 2021 = 3,8 %)

- obvykle je chápána jako všeobecný růst cenové hladiny v čase. Jde o oslabení reálné hodnoty (tj. kupní síly) dané měny vůči zboží a službám, které spotřebitel kupuje.
- V praxi je inflace v oblasti spotřebitelských cen měřena jako přírůstek tzv. indexu spotřebitelských cen (CPI), který v České republice měří Český statistický úřad.
- Nejčastěji se v médiích můžeme setkat s mírou inflace, která je vyjádřena přírůstkem indexu spotřebitelských cen ke stejnému měsíci předchozího roku:
- **Meziroční inflace** (září 2022): **18,0 %**

Správná interpretace: V září 2022 vzrostly ceny zboží a služeb, které spotřebovává průměrná česká domácnost, o 18,0 % v porovnání se stejným měsícem v roce 2021.

Meziroční srovnání růstu cen

- **Potraviny a nealkoholické nápoje nárůst na 19,3 %:**
- Masa na 21,7 %,
- Sýrů a tvarohů na 20,5 %,
- Brambory na 11,2 %,
- Mouky na **64,1 %**,
- Chleba na 29,9 %,
- Polotučného trvanlivého mléka na 40,2 %,
- Másla na **60,9 %**,
- Jedlých olejů na **66,2 %**,



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA](#)



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](#)

Ke 2. čtvrtletí 2022

- ceny jogurtů o 13,0 %,
- vajec o 22,6 %,
- cukru o 32,7 %,
- zeleniny o 7,1 % ,
- **ryb o 7,0 %**,
- nealkoholických nápojů o 9,7 %
- z toho kávy o 12,1 %,
- vepřového masa o 17,4 % a ceny uzenin o 7,8 %,
- ovoce vzrostly o 1,1 %.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí CC BY-NC-ND



Sezónní potraviny

= ryby, mořské plody, ovoce

Zvýšení cen do 7 %.

Zvýšení cen ryb se očekává a bude upřesňováno (dle Rybářství Třeboň).



Odborná doporučení

- Pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění se doporučuje konzumovat 250 - 1000 mg EPA a DHA denně.
- Obecná doporučení 1 až 3 porce ryb týdně, **dříve** i s důrazem na tučné/mořské.
- Výzkumy prokázaly, že pravidelná týdenní konzumace kolem 200 gramů masa ryb by postačoval k vysoké jistotě prevence.
- **Dle USDA:** Losos atlantický 100 g = 1,26 g EPA a DHA.
- Ze sladkovodních ryb se nejvyšší objemy těchto kyselin vyskytují zejména v **býložravých rybách** (tolstolobik).

n-3 MK ve 100 g	
Název potraviny	Hodnota
<u>Sled' obecný, filety s kůží</u>	3.59 g
<u>Sled' obecný, filety bez kůže</u>	2.99 g
<u>Sardinky v oleji</u>	2.78 g
<u>Salát islandský, trh</u>	2.23 g
<u>Šprot obecný, maso s kůží</u>	2.11 g
<u>Sardinky v rajčatové omáčce</u>	1.90 g
<u>Salát rybí, trh</u>	1.70 g
<u>Šprot obecný, maso bez kůže</u>	1.67 g
<u>Tolstolobik bílý</u>	1.56 g
<u>Kambala velká, maso bez kůže</u>	1.26 g
<u>Mořan zlatý (pražma královská), maso s kůží</u>	1.08 g
<u>Sardel obecná (Ančovička)</u>	1.05 g
<u>Kapr, jikry a mlíčí</u>	0.93 g
<u>Tolstolobik bílý, uzený, maso bez kůže</u>	0.93 g

Optimální pro konzumaci

- Bez potřeby kuchtat a čistit.
- Bez kostí.
- Snadné k přípravě.

= filetované

Průměrné složení rybích filetů

- Průměrně obsahují filety 70 – 80 % vody, 18 % bílkovin, 1,2 % minerálních látek, 1 % sacharidů a **1 až 20 % tuků**.
- **NETUČNÉ** - s obsahem tuku do 2 % (aljašská treska),
- **STŘEDNĚ TUČNÉ** - 2 – 10 % (pstruh),
- **TUČNÉ** - **nad 10 %** (např. makrela, losos, úhoř, halibut a sled'').
- V tuku tučných ryb je vysoký podíl n-3 MK (DHA a EPA).
- **Filety makrel a sled'ů obsahují 1 – 2 % DHA a EPA ve 100 g.**
- Ryby z akvakultur (např. losos obecný nebo pstruh duhový) jsou dobrým zdrojem n-3 MK, **pokud jsou přikrmovány rybím tukem.**

STOB klub

Ryby s nízkým obsahem tuku (do 2 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
candát	350	19	1	0
lín	330	19	0	0
platýz	340	18	1	0
štika	360	19	1	1
tilapie	490	20	1	0
treska aljašská	310	17	1	0
Ryby středně tučné (2–10 %)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
pstruh	500	18	5	0
kapr	530	18	6	0
sumec	500	16	6	0
tuňák	500	22	4	0
žralok	550	21	5	0
Ryby tučné (více než 10 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
losos	850	22	12	0
makrela	750	18	12	0
sleď	700	18	10	0
úhoř	1000	19	17	0



Porce ryby

- 120 – 150 g
- Počítá se hmotnost bez hlavy, ocasu a pod.
- **S kůží nebo bez kůže?**



Ryby čerstvé (100 g) ceny

- Losos filet od 33,90 Kč
- Treska filet bez kůže od 33 Kč
- Vlk mořský, kuchaň od 26,90 Kč

- Kapr kuchaň od 14,40 Kč
- Pstruh duhový od 17,90 Kč
- Kapr filety od 25,90 Kč

120 g = 39,60 Kč
150 g = 49,50 Kč

120 g = 31 Kč
150 g = 38,90 Kč



V hlavní roli ryby, IKEM 19.10.2022

Ryby mražené





V hlavní roli ryby, IKEM 19.10.2022

Ryby uzené (100 g)

- Losos atlantický za studena bio eko od 117 Kč
- Losos uzený za tepla od 90 Kč
- Halibut grónský od 88 Kč
- Losos uzený kousky od 56 Kč

- Šproty od 50 Kč
- Makrela uzená za studena, bez hlavy od 31 Kč
- Makrela od 15,90 Kč
- Kapr 25,90 Kč porce
- Sled' 24,90 Kč „
- Tolstolobik 23,90 Kč „



125 g = 89,90 Kč
150 g = 107,90 Kč



Celá ryba s hlavou a ocasem 213 g

120 g = 23,90 Kč

150 g = 29,90 Kč

Celá ryba = 42,40 Kč

Ryby konzervované, nakládané



250 g = 32,90 Kč

120 g = 15,80 Kč

Ryby konzervované, nakládáné



100 g = 38 Kč
120 g = 45,60 Kč

100 g = 12,50 Kč
120 g = 15,00 Kč

Obsah ryby?

V akci Kaufland

- Rybí prsty Nowaco 250 g 39,90 (89,90)
- Tuňák F.J.Kaiser ve slunečnicovém oleji 170/120 g 39,90 (74,90)
- Lahůdkové řezy s cibulí 100 g 14,90 (28,90)
- Rybí salát v majonéze Varmuža 150 g 14,90 (22,90)
- Tresčí játra ve vlastním oleji 115 g 34,90 (66,90)

Obsah ryby?

V hlavní roli ryby, IKEM 19.10.2022



Závěry?

Ideálně:

- 1 x porce čerstvé ryby (nesmažená)
- 1 x porce uzené ryby
- 1 x porce konzervované

78,50 Kč/T

Optimálně:

- 1 x porce čerstvé ryby
- 1 x porce uzené ryby

54,90 Kč/T

Minimálně:

- 1 x porce uzené ryby

24 Kč/T

Zdroje:

- <https://www.bezpecnostpotravin.cz/slozeni-a-vyzivovy-vyznam-ryb.aspx>
- <http://www.cz-ryby.cz/ryby-v-kuchyni/ryby-a-zdravi>
- ČSÚ
- https://www.ecb.europa.eu/ecb/educational/explainers/tell-me-more/html/what_is_inflation.cs.html
- <https://www.hypertension.cz/wp-content/uploads/2022/08/hypertenze-1-2022-1.pdf>
- Kurzy.cz
- STOB
- Zdravá 13 SPV
- Zdraví 2030
- Google obrázky