







# ΜΥΚΟΤΟΞΙΝΕΣ | ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

## 1 Πιθανές πηγές έκθεσης

-  Σιτάρι και κριθάρι
-  Καλαμπόκι
-  Τρόφιμα με βάση σιτηρά (ψωμί, μπισκότα)
-  Φρούτα
-  Ξηροί καρποί
-  Ποτά με βάση σιτηρά (μπύρα, καφές)
-  Τρόφιμα ζωικής προέλευσης
-  Μητρικό γάλα (μητέρες που έχουν εκτεθεί)
-  σπόροι μυκήτων
-  Έκθεση κατά τη διάρκεια της εργασίας (αλώνισμα, άλεση σπόρων, επεξεργασία τροφίμων - δραστηριότητες που μπορούν να έχουν ως αποτέλεσμα την παραγωγή μολυσμένης σκόνης ή περιλαμβάνουν τον χειρισμό μολυσμένων υλικών)


## 2 Με ποιον τρόπο μπορούν να εισέλθουν οι μυκοτοξίνες στον οργανισμό σας;

Μέσω κατάποσης








Μέσω εισπνοής

Μέσω απορρόφησης από το δέρμα

## 3 Με ποιον τρόπο μπορούν οι μυκοτοξίνες να επηρεάσουν την υγεία σας;

-  Καρκίνος
-  Δυσλειτουργία ανοσοποιητικού συστήματος
-  Ηπατική βλάβη
-  Νεφρική βλάβη
-  Τοξικότητα για την αναπαραγωγή

## 4 Πώς μπορείτε να μειώσετε την έκθεσή σας στις μυκοτοξίνες;

-  ❌ Αποφύγετε την αποθήκευση τροφίμων για μεγάλα χρονικά διαστήματα
-  ✔️ Διατηρείτε τα τρόφιμα σε ξηρό και όχι υπερβολικά ζεστό μέρος, αποθηκευμένα σε κατάλληλα δοχεία ώστε να μην προσβάλλονται από έντομα
-  ✔️ Ελέγχετε εξωτερικά τα τρόφιμα (ολόκληροι κόκκοι, καρποί και αποξηραμένα φρούτα) για ενδείξεις μυκήτων. Απορρίψτε τα σπασμένα, μουλχιασμένα, δυσχρωματισμένα ή συρρικνωμένα τεμάχια τροφίμων
-  ✔️ Αγοράζετε όσο το δυνατόν πιο φρέσκα κοκκώδη προϊόντα και καρπούς, κατά προτίμηση, τοπικής παραγωγής για να αποφύγετε τις μεγάλες περιόδους μεταφοράς και αποθήκευσης
-  ✔️ Αερίζετε το σπίτι σας τακτικά
-  Εάν εργάζεστε σε περιβάλλοντα επεξεργασίας ή/και μεταχείρισης των προαναφερόμενων τροφίμων και ζωοτροφών, **αποφύγετε** την εισπνοή της σκόνης που μπορεί να εκλύεται κατά την εκτέλεση εργασιών όπως η αποθήκευση, η φόρτωση ή η άλεση μολυσμένων υλικών, καθώς και άλλων εργασιών, όπως η περιποίηση ζώων σε κτηνοτροφικές εγκαταστάσεις. **Χρησιμοποιείτε** τα διαθέσιμα συστήματα εξαερισμού ή/και τον εξοπλισμό προστασίας της αναπνοής
-  ✔️ Φοράτε προστατευτικά γάντια κατά τον χειρισμό προϊόντων που ενδεχομένως έχουν μολυνθεί (π.χ. σπόροι, ξηροί καρποί, αποξηραμένα τρόφιμα)

//  
Η ΕΕ έχει λάβει μέτρα για την προστασία των πολιτών από την έκθεση σε μυκοτοξίνες. Για παράδειγμα, η νομοθεσία της ΕΕ ορίζει μέγιστα επίπεδα για τις μυκοτοξίνες στα τρόφιμα και τις ζωοτροφές προκειμένου να διασφαλιστεί ότι δεν είναι επιβλαβείς για την υγεία των ανθρώπων ή των ζώων.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις μυκοτοξίνες, επισκεφτείτε την ενότητα «**Ενημερωτικό Δελτίο HBM4EU**».