











# MIKOTOKSINI | ŠTO MORATE ZNATI

1

## Mogući izvori izloženosti

-  Pšenica i ječam
-  Kukuruz
-  Hrana na bazi žitarica (kruh, keksi)
-  Voće
-  Orašasti plodovi
-  Pića na bazi žitarica (pivo, kava)
-  Hrana životinjskog podrijetla
-  Majčino mlijeko (u slučaju izloženosti majke)
-  Spore gljiva
-  Profesionalna izloženost (vršenje, mljevenje, prerada hrane – aktivnosti koje mogu rezultirati kontaminiranom prašinom ili podrazumijevaju rukovanje kontaminiranim materijalima)

2

## Kako mikotoksini mogu ući u tijelo?






Gutanjem

Udisanjem

Apsorpcijom kroz kožu








3

## Kako mikotoksini mogu utjecati na zdravlje?

-  Rak
-  Poremećaj imunskog sustava
-  Oštećenje jetre
-  Oštećenje bubrega
-  Reproduktivna toksičnost

4

## Kako se može smanjiti izloženost mikotoksinima?

-  **×** Izbjegavajte dugotrajno skladištenje hrane
-  **✓** Hranu pravilno **čuvajte** na suhom i ne suviše toplom mjestu i zaštitite je od kukaca
-  **✓** **Pregledavajte** hranu (cijela zrna, orašaste plodove i sušeno voće) kako biste uočili plijesan i bacite hranu koja je trula, pljesniva, promijenjene boje ili smežurana
-  **✓** **Kupujte** što svježije žitarice i orašaste plodove, po mogućnosti lokalno uzgojene kako bi se izbjegla duga razdoblja prijevoza i skladištenja
-  **✓** Redovito **provjetravajte** dom
-  **✓** Ako radite u okruženju u kojem se obrađuju relevantni prehrambeni proizvodi i proizvodi za hranu za životinje i/ili se njima rukuje, **izbjegavajte** udisanje prašine koja može nastati tijekom skladištenja, utovara ili mljevenja kontaminiranih materijala i tijekom drugih poslova kao što je skrb o životinjama u uzgojnim okruženjima. **Koristite** dostupne ventilacijske sustave i/ili opremu za zaštitu dišnih puteva
-  **✓** Pri rukovanju proizvodima koji bi mogli biti kontaminirani (npr. žitarice, orašasti plodovi, sušeno voće) **upotrebjavajte** zaštitne rukavice

EU je poduzeo mjere za zaštitu svojih građana od izloženosti mikotoksinima. Primjerice, zakonodavstvom EU-a utvrđene su najveće dopuštene količine mikotoksina u hrani i hrani za životinje kako bi se osiguralo da nisu štetni za zdravlje ljudi ili životinja.

Dotadne informacije o mikotoksinima potražite na stranici projekta **HBM4EU u odjeljku** Informativni članak.