

KĄ TURITE ŽINOTI APIE MIKOTOKSINUS?

1

Galimi poveikio šaltiniai

-  Kviečiai ir miežiai
-  Kukurūzai
-  Iš grūdų gaminamas maistas (duona, sausainiai)
-  Vaisiai
-  Riešutai
-  Iš grūdų gaminami gėrimai (alus, kava)
-  Gyvūninės kilmės maistas
-  Motinos pienas (poveikis motinoms)
-  Grybų sporos
-  Profesinis poveikis (grūdų kūlimas, malimas, maisto perdirbimas, t. y. veikla, kurios metu gali atsirasti užkrėstų dulkių arba kuri gali būti susijusi su užkrėstų medžiagų tvarkymu)

2

Kaip mikotoksinai gali patekti į organizmą?

Prarijus

Įkvėpus

Įsigėrus per odą

3

Kokį poveikį mikotoksinai gali turėti jūsų sveikatai?



Vėžys



Sutrikusi imuninės sistemos veikla



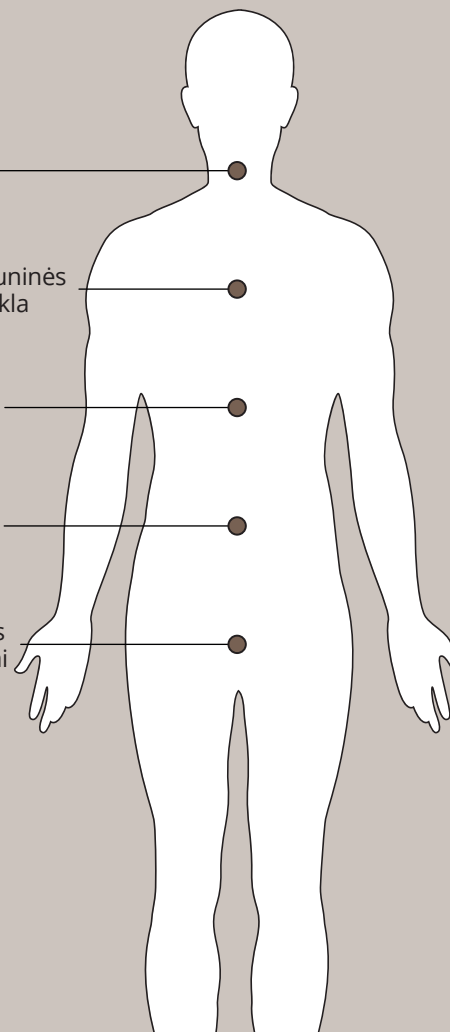
Kepenų pažeidimas



Inkstų pažeidimas



Toksiškumas reprodukcijai



4

Kaip sumažinti mikotoksinų poveikį?



✗ **Stenkitės** nevirtoti užsistovėjusio maisto



✓ **Laikykite** maistą sausiai ir ne per šiltai, saugokite tinkamai, kad neatsirastų vabzdžių



✓ **Patikrinkite** maistą (nesmulkintus grūdus, riešutus ir džiovintus vaisius), ar juose nėra pelėsio; išmeskite supuvusius, supelijusius, spalvą praradusius ar sudžiūvusius maisto produktus



✓ **Pirkite** kuo šviežesnius grūdus ir riešutus, pageidautina užaugintus vietoje, kad būtų išvengta ilgo vežimo ir saugojimo



✓ Nuolat **vėdinkite** namus




Jei dirbate maisto ir pašarų produktų perdirbimo ir (arba) tvarkymo srityje, **stenkitės neįkvėpti** dulkių, kurios gali būti išskiriamos vykdant tokią veiklą, kaip užterštų medžiagų laikymas, krovimas arba malimas, ir kitą veiklą, pvz., gyvūnų priežiūra gyvūnų fermose. **Naudokite** turimas vėdinimo sistemas ir (arba) kvėpavimo takų apsaugos priemones



✓ Dirbdami su produktais, kurie gali būti užkrėsti (pvz., grūdais, riešutais, džiovintais vaisiais), **naudokite** apsaugines pirštines

//

ES ėmėsi veiksmų, kad apsaugotų piliečius nuo mikotoksinų poveikio. Pavyzdžiui, ES teisės aktuose nustatytas didžiausias leistinas mikotoksinų kiekis maisto produktuose ir pašaruose, siekiant užtikrinti, kad jie nekenktų žmogaus arba gyvūno sveikatai.

 Daugiau informacijos apie mikotoksinius pateikta **HBM4EU informacijos suvestinė** skiltyje.