











# MYKOTOKSYNY | O CZYM NALEŻY WIEDZIEĆ?

1

## Możliwe źródła narażenia

-  Pszenica i jęczmień
-  Kukurydza
-  Żywność na bazie zbóż (chleb, ciastka)
-  Owoce
-  Orzechy
-  Napoje na bazie zbóż (piwo, kawa)
-  Żywność pochodzenia zwierzęcego
-  Mleko matki (narażona matka)
-  Zarodniki grzybów
-  Narażenie zawodowe (młócenie zboża, mielenie, przetwórstwo spożywcze – czynności, które mogą skutkować powstawaniem zanieczyszczonego pyłu lub sugerować pracę ze skażonymi materiałami)

2

## W jaki sposób mykotoksyny mogą przedostawać się do organizmu?

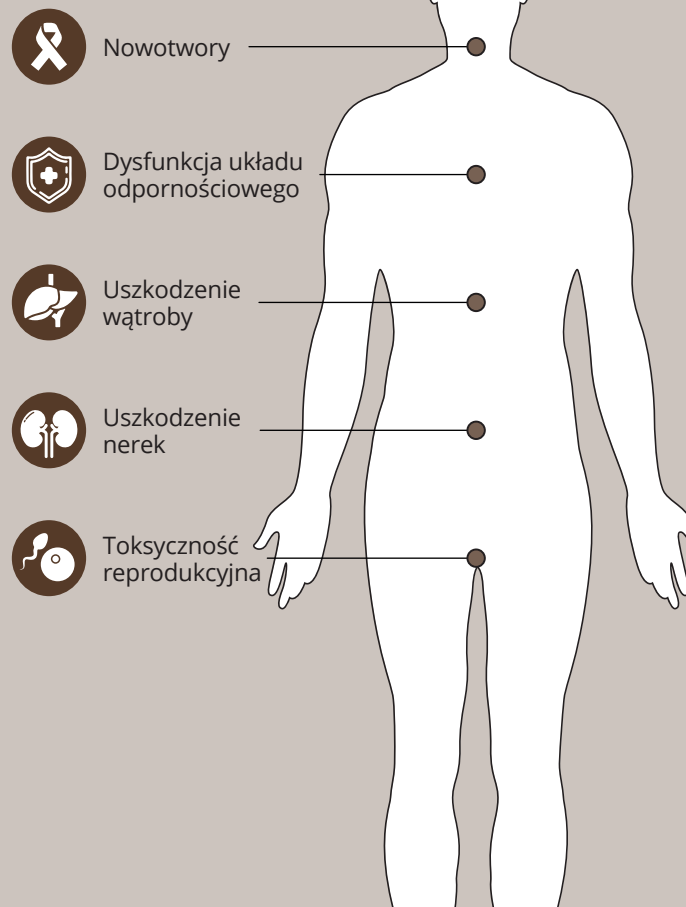
Droga pokarmowa

Droga oddechowa

Wchłanianie przez skórę








3

## Jaki może być wpływ mykotoksyn na zdrowie?



4

## Jak można ograniczyć narażenie na oddziaływanie mykotoksyn?

-  ✗ **Unikać** żywności przechowywanej przez długi czas
-  ✓ **Przechowywać** żywność w postaci suchej i niezbyt ciepłej, w odpowiednich warunkach i wolną od owadów
-  ✓ **Sprawdzać** żywność (produkty pełnoziarniste, orzechy i suszone owoce) pod kątem obecności pleśni; wyrzucać zgniłe, spleśniałe, odbarwione lub pomarszczone produkty spożywcze
-  ✓ **Kupować** ziarna i orzechy tak świeże, jak to możliwe, a najlepiej uprawiane lokalnie, aby uniknąć długich okresów transportu i przechowywania
-  ✓ **Regularnie wietrzyć** dom
-  Pracownicy zakładów zajmujących się przetwórstwem lub pracą z odpowiednimi artykułami żywnościowymi i paszowymi **powinni unikać** wdychania pyłu, który może być emitowany podczas takich zadań, jak przechowywanie, ładowanie lub mielenie skażonych materiałów, a także opieka nad zwierzętami w warunkach hodowli zwierząt. **Stosować** dostępne systemy wentylacyjne lub sprzęt ochrony dróg oddechowych
-  ✓ **Używać** rękawic ochronnych w pracy z produktami, które mogą być skażone (np. zboża, orzechy, suszone owoce)

//

UE podjęła działania w kierunku ochrony obywateli przed narażeniem na mykotoksyny. Na przykład unijne przepisy określają maksymalne ilości mykotoksyn w żywności i paszy, aby zapewnić, że nie są one szkodliwe dla zdrowia ludzi ani zwierząt.

Więcej informacji na temat mykotoksyn można znaleźć w sekcji „**HBM4EU Factsheet**”.