











# MICOTOXINELE | CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI

1

## Posibile surse de expunere

-  Grâu și orz
-  Porumb
-  Alimente pe bază de cereale (pâine, prăjituri)
-  Fructe
-  Fructe cu coajă lemnoasă
-  Băuturi pe bază de cereale (bere, cafea)
-  Alimente de origine animală
-  Lapte matern (de la mame expuse)
-  Spori de ciuperci
-  Expunere profesională (treieratul sau măcinarea cerealelor, prelucrarea alimentelor – activități care pot genera praf contaminat sau care presupun manipularea de materiale contaminate)

2

## Cum pot micotoxinele să pătrundă în organism?






Prin ingerare

Prin inhalare

Prin absorbție cutanată






3

## Cum pot micotoxinele să vă afecteze sănătatea?

-  Cancer
-  Funcționare deficitară a sistemului imunitar
-  Afectare hepatică
-  Afectare renală
-  Toxicitate pentru reproducere

4

## Cum vă puteți reduce expunerea la micotoxine?

-  ❌ **Evitați** alimentele depozitate timp îndelungat
-  ✓ **Păstrați** alimentele la loc uscat și ferit de căldură, depozitate corespunzător și ferite de insecte
-  ✓ **Controlați** ca alimentele (boabele de cereale, fructele cu coajă lemnoasă și fructele deshidratate) să nu prezinte urme de mucegai; aruncați-le pe cele care sunt putrede, mucegăite, decolorate sau zbârcite
-  ✓ **Cumpărați** cereale și fructe cu coajă lemnoasă cât mai proaspete și de preferință cultivate local, pentru a evita perioadele lungi de transportare și depozitare
-  ✓ **Aerisiți** regulat locuința
-  ✓ Dacă lucrați în unități în care se prelucrează și/sau se manipulează astfel de produse alimentare și furajere, **evitați** inhalarea prafului care poate fi eliberat în timpul unor sarcini precum depozitarea, încărcarea sau măcinarea materialelor contaminate și altele, cum ar fi îngrijirea animalelor în unitățile zootehnice. **Utilizați** sistemele de ventilație disponibile și/sau echipamente de protecție respiratorie
-  ✓ **Utilizați** mănuși de protecție la manipularea produselor care ar putea fi contaminate (de ex. cereale, fructe cu coajă lemnoasă, fructe deshidratate)

UE a luat măsuri pentru a proteja cetățenii de expunerea la micotoxine. De exemplu, legislația UE stabilește nivelurile maxime de micotoxine în alimente și furaje pentru ca sănătatea oamenilor sau a animalelor să nu fie afectată.

Pentru mai multe informații despre micotoxine, consultați secțiunea „**HBM4EU Fișe informative**”.