






# MIKOTOKSINI | KAJ MORATE VEDETI O NJIH?

1

## Možni viri izpostavljenosti

-  Pšenica in ječmen
-  Koruza
-  Živila na osnovi žitaric (kruh, keksi)
-  Sadje
-  Oreščki
-  Pijače na osnovi žitaric (pivo, kava)
-  Hrana živalskega izvora
-  Materino mleko (izpostavljene matere)
-  Spore gliv
-  Poklicna izpostavljenost (mlatenje in mletje žita, predelava hrane – dejavnosti, pri katerih lahko nastane kontaminiran prah ali pride do ravnanja s kontaminiranimi materiali)

2

## Kako lahko mikotoksini vstopijo v telo?

Z zaužitjem

Z vdihavanjem

Z absorpcijo prek kože

3

## Kako lahko mikotoksini vplivajo na zdravje?



Rak



Okvare imunskega sistema



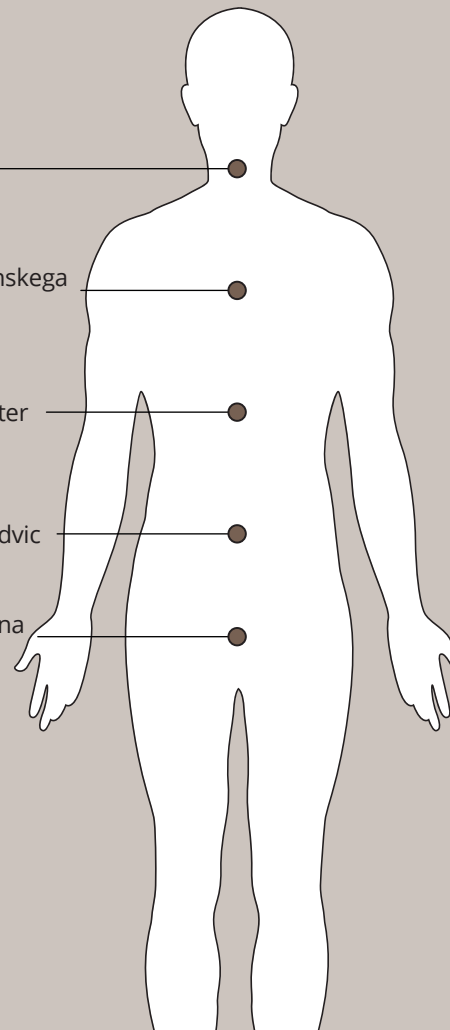
Poškodbe jeter



Poškodbe ledvic



Reprodukтивna toksičnost



4

## Kako lahko zmanjšate izpostavljenost mikotoksinom?



**×** Izogibajte se hrani, ki je bila shranjena dalj časa



**✓** Hrano **shranjujte** na primeren način v suhih in ne pretirano ogrevanih prostorih in dobro zaščiteno pred žuželkami



**✓** **Preverite**, ali so na hrani (žitaricah, oreščkih in posušenem sadju) znaki plesni; zavrzite hrano, ki kaže znake gnilobe ali plesni, spremembe barve ali naravne oblike



**✓** **Kupujte** čim bolj sveže žitarice in oreščke, po možnosti pridelane lokalno, da se izognete dolgotrajnemu transportu in shranjevanju



**✓** Redno **prezračujte** svoj dom




**✓** Če ste zaposleni v obratih za predelavo živil ali krme in/ali rokujete z njimi, se **izogibajte** vdihavanju prahu, ki se lahko sprošča med opravili, kot so shranjevanje, pretovarjanje ali mletje kontaminiranih materialov, in drugimi opravili, kot je oskrba živali v živinoreji. **Uporabljajte** razpoložljive prezračevalne sisteme in/ali opremo za zaščito dihal



**✓** **Uporabljajte** zaščitne rokavice pri ravnanju z izdelki, ki bi lahko bili kontaminirani (npr. žitom, oreščki, posušenim sadjem)

//

EU je sprejela ukrepe za zaščito državljanov pred izpostavitvijo mikotoksinom. Na primer, zakonodaja EU določa najvišje ravni mikotoksinov v hrani in krmi, da se zagotovi, da nista škodljivi za zdravje ljudi ali živali.

 Za dodatne informacije o mikotoksinih obiščite razdelek „**Informativni list HBM4EU**“.