

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ  
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

02.04.2025	
05	2248

Наслов рада	Исхрана као део терапијског приступа у лечењу инсулинске резистенције и синдрома полицистичних јајника
Кандидат	Марија Петровић
Ментор	Проф. др Владимир Живковић
Чланови комисије	1. проф. др Иван Срејовић, председник 2. проф. др Владимир Живковић, ментор и члан 3. проф. др Јована Јоксимовић Јовић, члан

*Циљ истраживања, истраживачка питања или хипотезе и методологија истраживања  
(до 2000 карактера)*

Овај мастер рад у форми прегледног чланка проучава како исхрана у склопу терапијском протокола испољава позитивне ефекте на лечење инсулинске резистенције и синдрома полицистичних јајника (СПЈ) те може бити водич здравственим радницима, нутриционистима и свим заинтересованима појединцима за ову тематику.

Главни циљеви овог мастер рада били су следећи:

- Истражити утицај исхране на инсулинску резистенцију и синдром полицистичних јајника (СПЈ) – анализирати како специфични начини исхране могу допринети побољшању инсулинске осетљивости и смањењу симптома СПЈ-а.
- Идентификовати нутритивне стратегије и препоруке – описати које групе намирница и нутритивне стратегије највише помажу у терапијском приступу особама са инсулинском резистенцијом и СПЈ-ом.
- Приказати значај нутритивне терапије као дела интегрисаног лечења – истаћи како прилагођена исхрана може позитивно допринети општем здравственом стању пацијената, смањењу потребе за лековима и побољшању квалитета живота.
- Испитати могућност дугорочног побољшања симптома – анализирати у којој мери нутритивна терапија може довести до дугорочних промена у метаболичком здрављу и стабилизацији хормонског баланса код особа са инсулинском резистенцијом и СПЈ-ом.
- Дати препоруке за даљи развој истраживања – предложити будуће истраживачке приступе који би могли да испитају утицај специфичних нутритивних компоненти, као и могуће интеракције са другим облицима терапија.

Методологија рада заснована је на два становишта. Прво, спроведена је анализа релевантне научне литературе и истраживања о инсулинској резистенцији, синдрому полицистичних јајника и исхрани као терапијском алату. Извори су одабрани тако да обухватају истраживања спроведена у последњих десет година, како би се добила ажурирана сазнања о улози исхране у третману ових поремећаја. Коришћени су научни чланци, рецензиране студије и подаци из базе података као што су PubMed, Google Scholar и други медицински и нутритивни портали. Пажња је посвећена идентификовању дијететских стратегија и нутритивних компоненти које могу имати значајан утицај на метаболичке и хормоналне процесе код пацијената. Друга компонента методологије укључивала је анализу различитих нутритивних приступа, као што су дијете са ниским

гликемијским индексом, медитеранска исхрана, исхрана богата влакнима и здравим мастима, и испитивање ефеката тих приступа на инсулинску осетљивост и хормоналну равнотежу код жена са СПЈ-ом. Сваки приступ је анализиран у односу на могућност стабилизације нивоа шећера у крви, побољшање инсулинске осетљивости и смањење симптома синдрома полицистичних јајника. Као додатни део методологије, овај рад се бавио и анализом случајева у којима је примена специфичних нутритивних стратегија довела до значајног побољшања здравственог стања пацијената. Овај приступ подразумевао је прикупљање података из студија случаја у којима су пацијенти са инсулинском резистенцијом и синдромом полицистичних јајника примењивали исхрану као део своје терапије. Осим тога, рад је истраживао улогу суплементације витаминима и минералима као додатка исхрани, што може додатно побољшати резултате терапије. Посебна пажња је била посвећена витамину D, антиоксидансима и омега-3 масним киселинама, који су показали позитивне ефекте на хормонску равнотежу и метаболичке процесе. Ови елементи су били разматрани као потенцијално корисни додаци у лечењу инсулинске резистенције и СПЈ-а. На крају, користила се компаративна анализа како би се упоредили добијени подаци и идентификовали најефикаснији начини исхране који доприносе побољшању здравственог стања пацијената са инсулинском резистенцијом и СПЈ-ом.

*Остварени резултати истраживања  
( највише 1500 карактера )*

Кандидат је аналитички и систематски, зналачки селекционисао важне и репрезентативне референце, којима је посветио пажњу онако како је захтевао циљ овог мастер рада, одабиром значајних информација, у зависности од теме појединих поглавља.

Исхрана богата нутријентима, влакнима, антиоксидансима и здравим мастима може значајно утицати на регулацију нивоа инсулина, побољшање метаболизма и хормоналне равнотеже, што је од суштинског значаја за жене са овим стањима. Редовна физичка активност не само да побољшава осетљивост на инсулин, већ и доприноси здрављу срца и менталном благостању. Комбинација исхране, физичке активности и психолошке подршке омогућава ефикасно управљање овим стањима и може значајно побољшати квалитет живота. Жене са инсулинском резистенцијом и СПЈ треба да буду свесне важности промена у начину живота, прилагођавајући исхрану и физичку активност својим индивидуалним потребама. Холистички приступ, који укључује правовремену дијагностику, здраве навике у исхрани, редовну физичку активност и стручну медицинску подршку, може довести до значајног побољшања здравља и плодности. Овај приступ не само да побољшава физичко и ментално здравље, већ и смањује ризик од озбиљних компликација. Управљање овим стањима захтева посебан фокус на дијету која регулише ниво инсулина, као и на редовну физичку активност. Препоручује се додавање суплемената као што су витамин С, хром, пробиотици, инозитол, фолна киселина, цинк и калијум, који могу помоћи у регулацији нивоа шећера у крви и побољшању инсулинске осетљивости. Правилна исхрана, која укључује намирнице са ниским гликемијским индексом, богате влакнима и антиоксидансима, може значајно смањити инсулинску резистенцију и побољшати хормоналну равнотежу. Редовне физичке активности, као што су аеробне вежбе и тренинзи снаге, помажу у одржавању здраве телесне тежине и смањењу упала. Све промене треба спроводити под стручним надзором, јер свака жена има индивидуалне потребе. Персонализовани терапијски план, који обухвата све аспекте лечења, може донети најбоље резултате.

*Структура урађеног мастер рада*


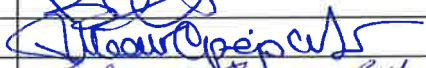
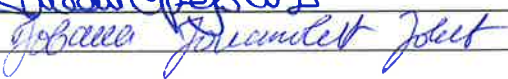
Рад је написан на укупно 35 страна, садржи 13 поглавља, и укупно 50 референци, наведених према

ванкуверском нумеричком начину цитирања референци. Структура рада по поглављима из садржаја је следећа:

1. Увод
2. Циљеви рада
3. Методологија
4. Улога исхране у терапији
5. Физиолошки фактори регулације уноса хране
  - 5.1 Хормони
    - 5.1.2 Грелин
    - 5.1.3 Орексин
    - 5.1.4 Холецистокинин
6. Психолошки фактори и унос хране
7. Симптоми инсулинске резистенције
8. Животни стил и навике у исхрани као узрок болести
9. Цена производа
10. Плодност
11. Значај физичке активности и правилне исхране у превенцији болести
12. Закључак
13. Литература

#### *Закључак и предлог комисије*

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата **Марије Петровић** под насловом **“Исхрана као део терапијског приступа у лечењу инсулинске резистенције и синдрома полицистичних јајника”**, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује

<i>Чланови комисије</i>	
Потпис ментора и првог члана комисије	
Потпис другог члана комисије	
Потпис трећег члана комисије	
Место	
Датум	

СМК 08.28 О-01

Верзија: 01

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ  
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

02. 04. 2025

Орг. јед.	Број	Вредност
05	2248/1	

### Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом  
Исхрана као део терапијског приступа у лечењу инсулинске резистенције и синдрома полицистичних јајника  
моје ауторско дело, да сам без ограничења носилац ауторских права над њима (у складу са Законом о ауторском и сродним правима „Сл. гласник РС“, бр.104/2009, 99/2011, 119/2012, 29/2016-одлука УС) и да њиховим коришћењем не вређам права трећих лица.

У Крагујевцу,

31.03.2025.

Кандидат

Марија Петровић



02.04.2025		
Организација	Број	Датум доспећности
05	2248/2	

## Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Марије Петровић под називом Исхрана као део терапијског приступа у лечењу инсулинске резистенције и синдрома полицистичних јајника

Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

31.03.2025. године

Ментор

проф. др Владимир Живковић