

ПРИМЛ	18. 06. 2025	СМК 08.28 О-01
Орг. јед.		Верзија: 01
05	4548	

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

Наслов рада	ИСХРАНА И ИНСУЛИНСКА РЕЗИСТЕНЦИЈА: ИЗАЗОВИ И ПРЕПОРУКЕ
Кандидат	Јелена Вуловић
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)

Основни циљ овог рада био је да прикаже улогу исхране у превенцији и лечењу инсулинске резистенције на основу доступне литературе.

Специфични циљеви рад били су следећи:

1. Истражити утицај различитих нутриционистичких приступа на побољшање инсулинске осетљивости;
2. Размотрити савремене препоруке у исхрани и стилу живота код особа са инсулинском резистенцијом;
3. Анализирати ефекте медитеранске дијете и дијете са ниским уделом угљених хидрата на регулацију гликемије и инсулинску резистенцију;
4. Оценити значај гликемијског индекса, фреквенције obroка и избора макронутријената у исхрани особа са инсулинском резистенцијом.

Овај рад је израђен као прегледни рад, на основу доступне научне и стручне литературе. Претраживање извора обављено је коришћењем научних база података као што су PubMed, Google Scholar, ScienceDirect и други релевантни електронски извори.

Кључне речи које су коришћене током претраге укључивале су: инсулинска резистенција, исхрана, метаболички синдром, GLP-1 агонисти, метформин, управљање инсулинском резистенцијом, итд. Анализирани су чланци објављени у последњих десет година, са посебним фокусом на систематске прегледе, клиничке смернице и оригиналне студије. Информације су критички анализирани и интегрисани у тематске целине ради свеобухватног приказа проблематике.

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 карактера)*

Најважнији резултати до којих се током израде рада дошло показују да исхрана особа са инсулинском резистенцијом треба да буде уравнотежена, богата влакнима, мононезасићеним и полинезасићеним мастима, са ниским уделом простих шећера и засићених масти. Поред тога, важно је пратити учесталост оброка и распоред калорија током дана, са посебним нагласком на доручак и избегавање касних и обилних вечера. Имплементација ових смерница може значајно побољшати инсулинску осетљивост и смањити ризик од даљих компликација повезаних са инсулинском резистенцијом.

Ефикасност програма исхране пацијената са инсулинском резистенцијом може зависити не само од квалитета намирница, већ и од учесталости оброка и енергетског садржаја оброка. Предложено је да повећани унос калорија у првој половини дана, с посебним нагласком на обилан доручак са ниским гликемијским индексом који садржи сложене угљене хидрате, доприноси смањењу инсулинске резистенције. Осим тога, многи истраживачи препоручују споро и пажљиво конзумирање хране као део здраве исхране за особе са инсулинском резистенцијом.

У закључку, највећи изазов у контексту исхране и инсулинске резистенције лежи у успостављању и одржавању дугорочних промена у животном стилу. Стратегије које обухватају правилну исхрану, редовну физичку активност и управљање стресом морају бити интегрисане у свакодневни живот, уз подршку здравствених радника и образовање јавности о важности превенције и контроле инсулинске резистенције. Правовремено откривање и индивидуализовани приступи лечењу могу довести до значајног смањења ризика од компликација које могу проистећи из инсулинске резистенције, што ће довести до побољшања квалитета живота пацијената и смањити оптерећење здравственог система.

Структура урађеног мастер рада

1. УВОД

1.1. Инсулинска резистенција

1.1.1. Дефиниција

1.1.2. Етиологија

1.1.3. Епидемиологија

1.1.4. Патофизиологија

1.1.5. Клиничка слика инсулинске резистенције

1.1.6. Дијагностика инсулинске резистенције

1.1.7. Превенција инсулинске резистенције

1.1.8. Лечење инсулинске резистенције

2. ЦИЉЕВИ ИСТРАЖИВАЊА

3. МАТЕРИЈАЛ И МЕТОДЕ

4. ПРЕГЛЕД ЛИТЕРАТУРЕ

4.1. УЛОГА ИСХРАНЕ У РАЗВОЈУ И ПРОГРЕСИЈИ ИНСУЛИНСКЕ РЕЗИСТЕНЦИЈЕ

4.1.1. Утицај угљених хидрата на инсулинску резистенцију

4.1.2. Утицај масти на инсулинску резистенцију

4.1.3. Утицај протеина на инсулинску резистенцију

4.1.4. Улога воћа и поврћа у инсулинској резистенцији

4.2. НУТРИЦИОНИСТИЧКИ ПРИСТУПИ У ПОБОЉШАЊУ ИНСУЛИНСКЕ РЕЗИСТЕНЦИЈЕ

4.2.1. Медитеранска дијета

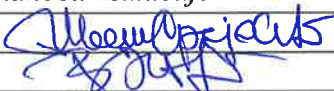
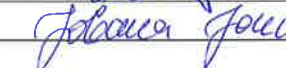
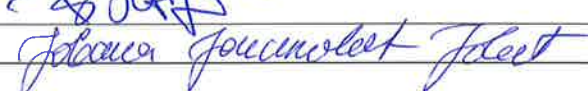
4.2.2. Дијета са ниским уделом угљених хидрата

- 4.2.3. Утицај учесталости obroka, калоријске вредности и гликемијског индекса на побољшање инсулинске резистенције
- 4.2.4. Додаци исхрани
- 4.3. ПРЕНАТАЛНА И ИСХРАНА У ДЕТИЊСТВУ – УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ ИНСУЛИНСКЕ РЕЗИСТЕНЦИЈЕ
 - 4.3.1. Рана исхрана и метаболички поремећаји
 - 4.3.2. Утицај мајчине исхране на развој инсулинске резистенције
 - 4.3.3. Утицај дојења и исхране током лактације на развој инсулинске резистенције и метаболичке поремећаје
- 4.4. ПРАКТИЧНЕ СМЕРНИЦЕ У ИСХРАНИ КОД ПАЦИЈЕНАТА СА ИНСУЛИНСКОМ РЕЗИСТЕНЦИЈОМ
 - 4.4.1. Препоруке у погледу избора угљених хидрата, масти и протеина
 - 4.4.2. Препоруке у погледу учесталости obroka
 - 4.4.3. Препоруке у погледу уноса калцијума и витамина D
- 5. ЗАКЉУЧАК
- 6. ЛИТЕРАТУРА

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Јелене Вуловић под насловом „Исхрана и инсулинска резистенција: изазови и препоруке“, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује.

Чланови комисије

Потпис првог члана комисије (предесник)	
Потпис другог члана комисије (ментор)	
Потпис трећег члана комисије	
Место	
Датум	

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

УМРА - ЈЗБ-М

СМК 08.28 О-01

Верзија: 01

ПРИМЉЕНО		18. 06. 2025	
Орг. јед.	Бр.	Прилог	Вредност
05	4548/1		

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом
ИСХРАНА И ИНСУЛИНСКА РЕЗИСТЕНЦИЈА: ИЗАЗОВИ И ПРЕПОРУКЕ
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,

18.06.2025

Кандидат



ПРИМЉЕНО		18. 06. 2025	
Орг. јед.	Број	Прилог	Вредност
05	4548/2		

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Јелене Вуловић под називом Исхрана и инсулинска резистенција: изазови и препоруке.

Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

18.06.2025.. године

Ментор

проф. др Владимир Живковић