

ПРИМЛЈЕНО 13. 06. 2025			
Орг. јед.	Број	Датум	Вредност
05	4355		

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извешај о урађеном завршном (мастер) раду

Наслов рада	„Исхрана и суплементација код поремећаја менструалног циклуса”
Кандидат	Антић Теодора
Ментор	проф. др Нела Ђоновић
Чланови комисије	1. Доц. др Далибор Стајић, председник 2. Проф. др Нела Ђоновић, ментор и члан 3. Проф. др Марија Секулић, члан

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

1. МЕТОДОЛОГИЈА

Методологија овог истраживања је тражење научних и стручних референци и званичне медицинске литературе из области нутриције и поремећаја менструалног циклуса. Мастер рад садржи преглед обимне стручне литературе, научних радова и медицинских часописа коришћењем индексних база Google Scholar, ScienceDirect, Elsevier i PubMed.

2. ЦИЉЕВИ ИСТРАЖИВАЊА

- Приказати најчешће поремећаје менструалног циклуса код девојака и младих жена
- Приказати значај нутритивно дијететске терапије код поремећаја менструалног циклуса
- Приказати суплементацију и представити најзначајније витамине, минерале и лековите биљке

3. ИСТРАЖИВАЧКА ПИТАЊА

Конкретна кључна истраживачка питања су:

- I. Да ли медитеранска исхрана има значајну улогу код поремећаја менструалног циклуса?
- II. Да ли суплементација витаминима и минералима игра битну улогу у регулацији менструалног циклуса?
- III. Које лековите биљке се могу користити код поремећаја менструалног циклуса?

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 карактера)*

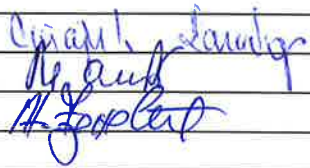
Позната је повезаност између начина живота и исхране са менструалним проблемима и квалитетом живота. Јачина бола присутна током менструалног циклуса може да утиче на друштвени живот, изазове стрес, анксиозност и депресију, ограничи свакодневне активности и умањи квалитет сна. Кључну улогу у хормонским променама и менструалном циклусу има адекватна, здрава и уравнотежена исхрана. Микронутријенти, попут цинка, витамина D, фолне киселине и гвожђа, су потребни женама у репродуктивном периоду. Значајну улогу у лечењу менорагије имају витамин А, комплекс витамина В, витамин С и гвожђе, док се у лечењу дисменореје могу користити магнезијум, цинк, калцијум, омега-3 масне киселине, витамини D, Е и К, дијетална влакна, маслиново уље и коморач. Исхрана и суплементација су важни фактори код менструалних поремећаја за управљање и ублажавање симптома.

Примарни циљ лечења предменструалног синдрома (ПМС) је ублажавање симптома и минимизирање утицаја симптома на свакодневне активности. Нутритивна терапија, као нефармаколошка интервенција, има значајну улогу. Потребно је шест малих оброка уместо три већа оброка. На овај начин се омогућава одржавање стабилног нивоа глукозе у крви и потенцијално се могу смањити симптоми ПМС-а. Исхрана мора бити богата сложеним угљеним хидратима – поврће, воће и интегралне житарице – како би се спречиле промене расположења и жеља за храном. Потребно је уносити храну богату калцијумом – јогурт и лиснато поврће. Са друге стране, потребно је ограничити унос шећера, масти и соли како не би дошло до задржавања течности и надутости. Такође, потребно је ограничити унос кофеина и алкохола.

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Теодоре Антић под насловом „Исхрана и суплементација код поремећаја менструалног циклуса”, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује.

Чланови комисије

Потпис ментора и првог члана комисије	
Потпис другог члана комисије	
Потпис трећег члана комисије	
Место	
Датум	

ПРИМЉЕНО	13. 06. 2025	
Орг. јед.	Број	Вредност
05	4355/1	

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом „Исхрана и суплементација код поремећаја менструалног циклуса” 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,

.....11.06.2025.

Кандидат

Антић Теодора

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА
У КРАГУЈЕВЦУ

СМК 08.28 О-01
Верзија: 01

ПРИМЉЕН		13. 06. 2022	
Орг. јед.	Број	Број лист	Вредност
05	4355/2		

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Теодоре Антић под називом
„Исхрана и суплементација код поремећаја менструалног циклуса”

Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

Ментор

_____ године

проф. др _____