

ПРИМЉЕНО: 03.12.2024			
Организација	Број	Датум	Број документа
05	13075		

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извешај о урађеном завршном (мастер) раду

Наслов рада	Анализа утицаја исхране и суплементације на здравље пацијената са ХОБП и астмом
Кандидат	Александра Радојчић Савић
Ментор	Проф.др Јована Јоксимовић Јовић
Чланови комисије	1. Доц.др Далибор Стајић, председник 2. Проф.др Јована Јоксимовић Јовић, ментор и члан 3. Проф.др Драгица Селаковић, члан

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

Циљ истраживања:

- Проценити ефекте исхране и суплементације на симптоме и квалитет живота код пацијената са ХОБП и астмом.
- Утврдити најефикасније дијететске интервенције и суплементе за пацијенте са ХОБП и астмом.
- Предложити препоруке за будућа истраживања и клиничку примену.

Хипотезе:

1. Примена суплемената смањује учесталост и тежину егзацербација код пацијената са ХОБП и астмом.
2. Суплементи побољшавају контролу симптома и квалитет живота пацијената са овим обољењима.
3. Дијететске интервенције и суплементација позитивно утичу на симптоме, егзацербације и прогресију ХОБП и астме.
4. Дијететске интервенције и суплементација утичу на побољшање квалитета живота код пацијената са ХОБП и астмом.

Методологија:

Истраживање је спроведено као преглед литературе. Претрага релевантних студија је обављена у базама података. Анализирали су се налази студија како би се идентификовале заједничке теме и препоруке за клиничку праксу.

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 карактера)*

Показано је да антиоксиданси, омега-3 масне киселине, витамини и минерали имају позитиван утицај на смањење учесталости и тежине егзацербација код пацијената са ХОБП и астмом.

Протеини, масти, угљени хидрати имају значајан утицај на функцију плућа и контролу симптома. Витамини и минерали, посебно витамини А, Б, Ц, Д и Е, играју важну улогу у смањењу оксидативног стреса и упала. Медитеранска и биљна исхрана могу имати позитивне ефекте на пацијенте са респираторним обољењима.

Ови резултати могу послужити као основа за препоруке о исхрани и суплементацији у клиничкој пракси за пацијенте са респираторним обољењима.

Структура урађеног мастер рада

1. Увод

Астма и хронична опструктивна болест плућа представљају два значајна респираторна обољења која утичу на животе милиона људи широм света. Оба стања су хронична и у великој мери се састоје од инфламаторних процеса у дисајним путевима, али се разликују по својим патофизиолошким механизмима, симптомима и терапијским приступима.

Астма је хронична инфламаторна болест дисајних путева која се карактерише епизодним симптомима као што су отежано дисање, кашљање, притисак у грудима и звиждање при дисању. Патофизиолошки механизам астме укључује инфламаторну реакцију дисајних путева, која је често узрокована алергенима, иритансима и респираторним инфекцијама. На молекуларном нивоу, долази до активирања ћелија имуног система, што доводи до отока, хиперреактивности и повећане производње слузи у дисајним путевима.

ХОБП је скуп хроничних плућних болести које укључују хронични бронхитис и емфизем. Ова болест је карактерисана по иреверзибилној опструкцији дисајних путева, што доводи до отежаног дисања, нарочито током физичких активности. Најчешћи узрок ХОБП-а је пушење, али и других фактора као што су загађење ваздуха и професионално излагање иритансима.

Заједничке карактеристике ових болести укључују инфламаторне процесе, симптоме отежаног

дисања, сличне дијагностичке приступе и терапеутске методе, попут употребе бронходилататора и инхалационих кортикостероида.

2. Преглед литературе

Правилна исхрана и суплементација имају значајну улогу у одржавању здравља респираторног система, посебно код пацијената са астмом и хроничном опструктивном болешћу плућа. Савремена истраживања указују да одређени макронутријенти, микронутријенти, као и специфичне дијететске интервенције могу имати утицај на контролу симптома, учесталост егзацербација и квалитет живота ових пацијената.

Када је реч о ХОБП-у, истраживања показују да правилан унос протеина, здравих масти (попут омега-3 масних киселина) и влакана има позитивне ефекте. Протеини помажу у одржавању мишићне масе и снаге, што побољшава толеранцију на физичку активност и квалитет живота. Омега-3 масне киселине имају антиинфламаторна својства која могу смањити упалу у плућима, док влакна позитивно утичу на цревно здравље и имунски систем.

Када је реч о астми, истраживања указују да исхрана богата протеинима, са контролисаним уносом угљених хидрата и повећаним уносом влакана, може бити корисна. Протеини могу помоћи у регулацији имунског одговора и смањењу упалних процеса. С друге стране, прекомерни унос засићених масти и недовољан унос омега-3 масних киселина могу погоршати симптоме астме.

Такође, преглед литературе обухвата и утицај различитих витамина, попут витамина А, Б, Ц, Д, Е и К, на ХОБП и астму. Ови витамини показују потенцијалне позитивне ефекте, попут смањења оксидативног стреса, упале и побољшања плућне функције, али су потребна даља истраживања да би се донеле конкретне препоруке.

Укратко, правилна исхрана и суплементација имају значајан потенцијал да побољшају здравље пацијената са астмом и ХОБП-ом, смањењем симптома, учесталости егзацербација и побољшањем квалитета живота.

3. Методологија истраживања

Основна методологија овог рада заснива се на прегледу и анализи постојеће научне литературе о утицају исхране и суплементације на пацијенте са хроничном опструктивном болешћу плућа и астмом.

Претрага релевантних студија је спроведена у PubMed бази података, користећи кључне речи попут „ХОБП“, „астма“, „суплементација“, „антиоксиданти“, „омега-3 масне киселине“, „витамини“ и сл. Временски оквир претраге обухватио је студије објављене од 2012. до 2024. године.

Након иницијалне идентификације студија, анализирани и синтетизовани су резултати ових истраживања, са циљем да се утврди на који начин исхрана и суплементација могу утицати на симптоме, егзацербације и квалитет живота пацијената са ХОБП и астмом.

Дакле, методологија се заснива на свеобухватном прегледу и анализи постојеће научне литературе на ову тему.

4. Резултати

Западна дијета, која је богата мастима, zasiћеним мастима, шећером и прерађеном храном, а сиромашна влакнима, воћем и поврћем, показује негативне ефекте код пацијената са астмом и ХОБП. Ова исхрана повећава инфламацију дисајних путева, погоршава функцију плућа и доприноси већој учесталости егзацербација.

Насупрот томе, биљна и медитеранска дијета, које су богате воћем, поврћем, целим житарицама, рибом и незасићеним мастима, показују позитивне ефекте. Оне смањују инфламацију, побољшавају плућну функцију и смањују ризик од егзацербација код пацијената са астмом и ХОБП.

DASH дијета, која се одликује високим уносом воћа, поврћа, нискомасних млечних производа и ниским уносом соли, zasiћених масти и шећера, такође показује повољне ефекте. Она смањује респираторне симптоме, оксидативни стрес и инфламаторне маркере.

У закључку, исхрана богата биљним намирницама, рибом и незасићеним мастима, попут биљне и медитеранске дијете, има најпозитивније ефекте на пацијенте са астмом и ХОБП, док западна дијета показује штетне последице.

5. Дискусија

Овај рад пружа свеобухватан преглед значаја исхране и суплементације у управљању астмом и хроничном опструктивном болешћу плућа. Постојећа литература подржава важност нутритивних интервенција у побољшању плућне функције и квалитета живота пацијената.

Анализа постављених хипотеза:

- Примена суплемената смањује учесталост и тежину егзацербација код пацијената са ХОБП и астмом. Ова хипотеза је подржана доказима, посебно за витамине Д и Ц, као и омега-3 масне киселине, али су потребна даља истраживања за конзистентну потврду.
- Суплементи побољшавају контролу симптома и квалитет живота пацијената. Ова хипотеза је такође подржана, с обзиром да суплементација може смањити упалу и оксидативни стрес, побољшавајући плућну функцију и квалитет живота.
- Дијететске интервенције и суплементација позитивно утичу на симптоме, егзацербације и прогресију ХОБП и астме. Ова хипотеза је потврђена студијама о медитеранској и биљној исхрани, као и уносу влакана и протеина.
- Дијететске интервенције и суплементација утичу на побољшање квалитета живота. Постоје докази да здрава исхрана и адекватан унос нутријената могу побољшати физичку способност и смањити симптоме, што води ка бољем квалитету живота.

Ограничења досадашњих истраживања укључују недостатак дугорочних студија, мале узорке и недовољно истраживања о синергистичким ефектима различитих нутритивних интервенција.

У закључку, преглед литературе указује на значајан потенцијал исхране и суплементације да побољшају здравље пацијената са астмом и ХОБП, али су потребна даља истраживања како би се развиле специфичне и конзистентне препоруке.

6. Закључак

Исхрана и суплементација имају значајну улогу у управљању астмом и ХОБП-ом. Макронутријенти попут протеина, масти и угљених хидрата, као и микронутријенти попут витамина и минерала, могу позитивно утицати на плућну функцију и контролу симптома. Медитеранска и биљна исхрана показују повољне ефекте на пацијенте са респираторним обољењима.

Могућности за будућа истраживања укључују:

- Спровођење великих, дугорочних студија о ефектима специфичних нутритивних интервенција.
- Истраживање улоге микробиома и његове везе са нутритивним уносом.
- Испитивање ефеката комбинација различитих нутријената и суплемената.
- Развијање индивидуализованих нутритивних планова на основу генетских и епигенетских фактора.

Ова анализа отвара пут за нове клиничке приступе и стратегије у лечењу респираторних обољења кроз унапређење знања о улози исхране и суплементације.

7. Литература

Литература која је коришћена за израду овог мастер рада је пружила чврсту основу за рад и омогућила изграђивање ставова којима су потврђене и хипотезе и осигуран кредибилитет изведених закључака.

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Александре Радојчић Савић под насловом „Анализа утицаја исхране и суплементације на здравље пацијената са ХОБП и астмом“, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима то потврђује.

Чланови комисије

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

ПРИМЉЕНО: 03. 12. 2024			
Оргјед:	Број:	Правил:	Бројност:
05	13075	А	

СМК 08.28 О-01
Верзија: 01

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом „Анализа утицаја исхране и суплементације на здравље пацијената са ХОБП и астмом” 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,

28. 11. 2024.

Кандидат

Александра Радојичић Савић

Датум издања: 03. 12. 2024		
Организација:	Број:	Иницијални предмети:
05	13	095/2

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Александре Радојчић Савић под називом „Анализа утицаја исхране и суплементације на здравље пацијената са ХОБП и астмом”, сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

2024. године

Ментор

Проф. др.

