

СМК 08.28 О-01

ПРИБИЛИЖНО ДАТУМ: 08.05.2026		СТАТУС: НЕПОСРЕДНОСТ	
Одр. јед:	05	Верзија: 01	5324

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ  
 ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

Наслов рада	Позитивни ефекти исхране и суплементације на репродуктивне и метаболичке карактеристике жена са синдромом полицистичних оварија ма
Кандидат	Наташа Николић
Ментор	проф. др Јована Јоксимовић Јовић
Чланови комисије	1. проф. др Иван Срејовић, председник 2. проф. др Јована Јоксимовић Јовић, ментор и члан 3. проф. др Марија Секулић, члан

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

Циљ овог истраживања је систематски приказ савремених препорука правилне исхране код гојазних и мршавих жена са синдромом полицистичних јајника (PCOS), као и анализа препоручених дијететских режима и суплемената који могу имати позитиван утицај на побољшање репродуктивних и метаболичких функција. Истраживање је усмерено на критичку анализу предности и недостатака различитих нутритивних приступа и суплементације, са циљем дефинисања препорука које могу допринети унапређењу клиничке праксе и индивидуализованом приступу лечењу жена са PCOS.

Основно истраживачко питање односи се на утврђивање утицаја различитих модела исхране и дијететских суплемената на метаболичке и репродуктивне функције жена са синдромом полицистичних јајника. Посебна пажња усмерена је на процену ефеката медитеранске, кетогене, DASH дијете, дијете са ниским гликемијским индексом и интермитентног поста, као и суплемената попут инозитола, витамина Д, омега-3 масних киселина, пробиотика и антиоксиданаса у побољшању клиничких параметара и квалитета живота жена са PCOS.

Методологија истраживања заснива се на систематичном прегледу и анализи научне медицинске литературе применом „evidence based“ приступа. Претрага литературе спроведена је током 2024/25. године у базама података PubMed/MEDLINE и Google Scholar. Коришћене су кључне речи на енглеском језику које се односе на синдром полицистичних јајника, етиологију и дијагностику PCOS, исхрану, суплементацију, ефекат инозитола код жена са овим синдромом. Анализирани су доступни научни радови ради сагледавања постојећих сазнања о етиологији, клиничким манифестацијама и терапијским могућностима код жена са PCOS, са посебним акцентом на нутритивне стратегије и суплементацију које могу допринети побољшању репродуктивних и метаболичких функција и унапређењу квалитета живота.

*Остварени резултати истраживања  
( највише 1500 карактера )*

*Резултати истраживања указују да синдром полицистичних јајника представља сложен ендокрини и метаболички поремећај чији развој, поред генетских фактора, значајно зависи и од начина живота, пре свега исхране и физичке активности. Анализа литературе показала је да су модификације животног стила основа у лечењу PCOS, посебно код жена са гојазношћу и инсулинском резистенцијом. Смањење телесне тежине 5% – 10% код гојазних жена доводи до побољшања метаболичких и репродуктивних параметара, док се код мршавих жена препоручује одржавање телесне тежине.*

*Резултати показују да не постоји јединствена и универзално прихваћена нутритивна стратегија за све пацијенткиње са PCOS. Ипак, медитеранска и DASH дијета издвајају се као најодрживији и најделотворнији приступи, захваљујући позитивном утицају на телесну тежину, инсулинску резистенцију и инфламаторне процесе. Кетогена дијета може показати краткорочне користи, али је њена дугорочна примена ограничена због слабе одрживости.*

*Истраживања такође указују да суплементација инозитолом, витамином Д, омега-3 масним киселинама, пробиотицима и антиоксидансима може допринети побољшању хормонске равнотеже и метаболичких параметара. Међутим, ефекти суплемената су често дозно зависни, а доступни подаци недовољно уједначени, због чега су потребна додатна рандомизована клиничка истраживања. Закључује се да је персонализован и мултидисциплинарни приступ, заснован на индивидуалним карактеристикама и фенотипу пацијенткиње, најбољи модел управљања PCOS-ом.*

*Структура урађеног мастер рада*

*Структура мастер рада конципирана је кроз шест међусобно повезаних целина које омогућавају систематичан приказ синдрома полицистичних јајника (PCOS), савремених нутритивних стратегија и суплементације у лечењу и управљању овим синдромом.*

*У првом делу рада дат је теоријски оквир истраживања. Приказане су основне карактеристике полицистичног оваријалног синдрома, фенотипови, патогенеза, егзогени и ендогени фактори настанка, клиничка слика, дијагностички критеријуми и терапијски приступи код жена са PCOS. Посебна пажња посвећена је принципима правилне исхране и нутритивном статусу жена са овим синдромом.*

*Други део рада обухвата дефинисање циља, предмета и проблема истраживања, уз формулисање значаја испитивања утицаја исхране и суплементације на репродуктивне и метаболичке функције жена са PCOS.*

*У трећем делу приказана је методологија истраживања, која се заснива на систематичном прегледу и анализи релевантне научне литературе из међународних база података.*

*Четврти део представља централни део рада и обухвата приказ нутритивних стратегија и суплементације код жена са PCOS. Анализирани су различити дијететски режими, укључујући медитеранску, кетогену, DASH дијету, дијету са ниским гликемијским индексом и интермитентни пост, као и њихов утицај на метаболичке и репродуктивне параметре. Такође су приказани ефекти различитих суплемената, биљне терапије и баријатријске хирургије у лечењу PCOS.*

*У петом делу представљени су резултати истраживања и формулисане препоруке засноване на анализи доступне литературе, док су у шестом делу изнети закључци рада, са освртом на значај индивидуализованог и мултидисциплинарног приступа у управљању синдромом полицистичних јајника.*

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ  
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА  
У КРАГУЈЕВЦУ

## Изјава кандидата

ПРИЈАВНИ ЛИСТ		08.05.2026	
Орг. јед.	Место	Писаност	
05	5334/1		

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом „Позитивни ефекти исхране и суплементације на репродуктивне и метаболичке карактеристике жена са синдромом полицистичних оваријума“ 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,

08.05.2026

Кандидат

Најнаша Антонић

СМК 08.28 О-01

Верзија: 01

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ  
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА  
У КРАГУЈЕВЦУ

Прегледано: 08. 05. 2025			
Осн. број	Број предмета	Број оцена	Вредност
05	S334	2	

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Наташе Николић под називом „Позитивни ефекти исхране и суплементације на репродуктивне и метаболичке карактеристике жена са синдромом полицистичних оваријума“

Смаграм да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

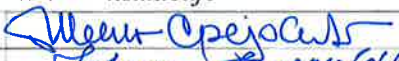
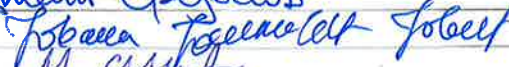

\_\_\_\_\_ . године

Ментор

*Јован Јоксимовић Јовић*  
проф. др Јована Јоксимовић Јовић

*Закључак и предлог комисије*

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Наташе Николић под насловом „Позитивни ефекти исхране и суплементације на репродуктивне и метаболичке карактеристике жена са синдромом полицистичних оваријума“, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује.

<i>Чланови комисије</i>	
Потпис првог члана комисије (предесник)	
Потпис другог члана комисије (ментор)	
Потпис трећег члана комисије	
Место	Крагујевац
Датум	