

Tijekom izvođenja nastave na diplomskom studiju Znanost o hrani i nutricionizam, studenti su na nastavnom predmetu „Optimiranje prehrane primjenom računala“ izradili 10 diplomskih radova i 68 seminarskih radova - tjednih planova prehrane za izabrane klijente.

Za izradu planova prehrane korišten je program „OPPR_Jelovnik.xlsm“, autora prof. dr. sc. Damira Magdića, a isti je profesor bio i mentor pri izradi svih navedenih radova.

U tablicama 1-8 prikazane su teme diplomskih i seminarskih radova, opisi klijenata i kratke natuknice o specifičnostima njihove prehrane.

Tablica 1. Teme diplomskih radova (N=10)

	Klijent (spol, dob, životne navike)	Tema
1	Ženska osoba (Ž), srednja dob, hipertenzija	Optimiranje obroka za oboljele od visokog krvnog tlaka (hipertenzije) primjenom Simplex algoritma (KB Osijek)
2	Muška osoba (M), Adolescent, poliartritis	Optimiranje tjednog jelovnika za adolescente s poliartritisom
3	M, Dijabetičar	Optimiranje tjednog jelovnika za adolescente sa šećernom bolesti
4	M, Pacijent s oboljelom gušteračom	Optimiranje tjednog jelovnika za bolesnike s oboljelom gušteračom
5	M, Pacijent s hipertenzijom	Optimiranje jelovnika za osobu s hipertenzijom
6	M, Sportaš- <i>bodybuilder</i> , student, rekreativac	Izrada i analiza jelovnika za <i>bodybuildere</i> primjenom računalnih programa
7	Ž, Hashimotov tireoiditis	Primjena računalnog programa za usporedbu mediteranske, Paleo i vegetarijanske prehrane za oboljelu od Hashimotovog tireoiditisa
8	M, nogometaši na različitim pozicijama	Primjena računalnog programa za izradu i usporedbu plana prehrane za tri različita tipa nogometaša
9	M, sportaš, rekreativac	Primjena računalnog programa za izradu i usporedbu tri plana prehrane za sportaša rekreativca
10	Ž, srednja dob, moždani udar, fenilketonurija	Izrada jelovnika za pacijenticu sfenilketonurijom

Tablica 2. Teme seminarских radova 2016./2017. ak. g. (N=11)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
1	M, 31 g, pretilost, neaktivnost	Povišen tlak, probavne tegobe
2	M, 35 g, pretio (110 kg, 180 cm) pušač, sedentaran posao slabo aktivan, šetnja psa, dvoje djece	Povišen tlak, kreće s laganom fizičkom aktivnošću, 1km/dan + 30 min šetnja pas
3	Ž, 22 g, studentica	Hashimoto hipotireoza 1 tableta dnevno – lijek Letrox
4	Ž, 23 g, 75 kg prije trudnoće, 170 cm	Trudnica, 2. tromjesečje, prekomjerna tjelesna masa, pušač
5	Ž, 24 g, 58 kg, BMI =18,72 studentica	Gastritis, lijek Controlock 1 tableta dnevno ili po potrebi
6	M, 25 g, 77 kg, 189 cm, BMI idealan 1 dan odmora; 6 dana 2x trening	Sport
7	M, 30 g, 185 cm, 90 kg sjedeći posao, teretana 5x tjedno, ne puši, ne pije, droga	Teretana, HIV
8	Ž, 18 g, učenica, 85 kg, 160 cm, inzulinska rezistencija povezana s debljinom	Lijek - Glucophage XR 1000 mg
9	M, 52 g, 105 kg, 174 cm fizički posao, 5x tjedno šetnja, pušač 1 kutija dnevno	Hipertenzija
10	Ž, 49 g, 169 cm, 68 kg Slaba tjelesna aktivnost	Giht, blago povišen kolesterol
11	Ž, 22 g, 186 cm, 67 kg 5x tjedno trening	Sport - Trening dizanje utega

Tablica 3. Teme seminarских radova 2017./2018. ak. g. (N=13)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
12	24 g, 55 kg, 164 cm, gastritis, status B12	-
13	M, 52 g, pretilost, fizički neaktivan	Hipertenzija, reduksijska dijeta
14	52 g, 106 kg, 176 cm, pretilost, fizički neaktivna	Anemija, menopauza, reduksijska dijeta
15	Ž, 53 g, BMI: 25,6, slabo aktivna	Blago povišeni trigliceridi
16	M, 51 g, ugrađen stent, slabo aktivan	Steatoza jetre, bubrežne bolesti i bubrežni kamenac, divertikuloza
17	M, 24 g, profesionalni nogometaš	
18	M, 60 g, normalno uhranjen, zatajenje bubrega, dijaliza	Fizički neaktivan
19	M, 30 g, normalno uhranjen, nepušač	Trčanje umjerenim intenzitetom (60-180 min), 1. stupanj hipertenzije, fizički aktivan na poslu
20	Ž, 47 godina, normalno uhranjena	Anemija, vegetarijanac, trčanje umjerenim tempom (3x tjedno), joga (2x tjedno)
21	Ž, 56 g, 97 kg, 173 cm, pretilost, fizički neaktivna, nepušač	Hašimotov tireoiditis, povišen kolesterol, trigliceridi, hipertenzija, reduksijska dijeta
22	M, 27 g, normalno uhranjen, nepušač	Intolerancija na laktozu, trčanje umjerenim tempom (3x tjedno)
23	Ž, 44 g, 60 kg, 164 cm, medicinska sestra, radi u smjenama	žučni kamenci, fizički neaktivna
24	57 g, umjereno aktivna	Hiperlipidemija

Tablica 4. Teme seminarских radova 2018./2019. ak. g. (N=9)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
25	Ž, 22 g, troje djece	Redukcija TM, deficit vitamina D
26	Ž, 49 g, sjedeći posao, auto, stres	Redukcija TM, žučni kamenac
27	M, 25 g, 71 kg, 181 cm, uredski posao, skiper, 3xteretana	Blaži oblik astme, alergija na papriku i konzervans
28	Ž, 20 g, 57 kg, 170 cm, studentica, pušač	Vegetarijanka
29	M, 46 g	Anemija
30	M, 58 g, 67 kg, 173 cm, šetnja, bicikl	Dijabetes tipa II
31	M, 11 g, 45 kg, 155 cm	celijakija, nogometaš vezni igrač, 6x tjedno
32	M, 16 g, 72 kg, 182 cm, škola	Ragbijaš, 6x tjedno
33	M, 16 g, škola	Nogometaš, 6x tjedno

Tablica 5. Teme seminarских radova 2019./2020. ak. g. (N=5)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
34	Ž, 50 g, 64 kg, 178 cm, vožnja bicikla, hodanje, uredski posao, nepušač	Hashimotov tireoiditis, celijakija, sezonska astma, giht, hipertenzija, gastritis, discus hernia, kronična bol u zglobovima, alergija na inhalacione i nutritivne alergene
35	Ž, 24 g, 68 kg, 182 cm, vožnja bicikla, teretana, plivanje, (15 g se aktivno bavila plivanjem), nepušač	Astma, celijakija, Sudekova bolest zglobova, lupus, gastritis (kronični)+GERB, sezonska alergija na inhalacione alergene, alergija na sunce, intolerancija na laktozu
36	Ž, 46 g, 107 kg, 165 cm, srednje aktivna, nepušač	Osteoartritis i pretilost
37	Ž, 32 g, 54 kg, 160 cm, bivši pušač, fitness 2xtjedno	Kronični gastritis i IBS (sindrom iritabilnog kolona)
38	Ž, studentica, 24 g, 69 kg, 170 cm, pušač, srednje aktivna	Kronični gastritis i GERB

Tablica 6. Teme seminarских radova 2020./2021. ak. g. (N=10)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
39	Ž, 22 g, 170 cm, 67 kg, studentica, radi, 3x tjedno trening po 60 min, 2-3x tjedno 6 km trčanje	Blaga redukcijska dijeta
40	m, 55 g, BMI 30.1, puši ½ kutije dnevno	Povišen LDL, kolesterol, masna jetra
41	Ž, 26 g, BMI=24, sjedeći posao, fizički neaktivna	Post petkom (nemrs), redukcijska dijeta
42	Ž, 20 g, studentica, fizički neaktivna	Zahtjevi u pogledu poželjnih i nepoželjnih namirnica, preferencija je slatko
43	Ž, 57 g, BMI 27.7, srednje aktivna, ne jede sirovo voće, povrće malo, jutarnja turska kava	Noćne smjene, GERB, povišen krvni tlak, amlofin tablete 1xdnevno, piramil H 1xdnevno
44	m, 28 g, 186 cm, 89 kg, aktivnost 5x tjedno	Jelovnik ketogene prehrane
45	m, 80 g, neaktivan, nepušač	Dijabetes tipa II, srčani bolesnik
46	Ž, 58 g, BMI=30, sjedeći posao, fizički neaktivna	Hipertenzija, post utorkom (nemrs)
47	m, 19 g, student, BMI 19.1, srednje aktivan, cilj je povećana aktivnost i tjelesna masa	Pojedine namirnice ne želi u prehrani
48	Ž, 23 g, studentica, BMI 26.84, sindrom policističnih jajnika	Želi zadržati jutarnju kavu, tjesteninu, sir i krastavce

Tablica 7. Teme seminarских radova 2021./2022. ak. g. (N=12)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
49	M, 4 životne dobi, srednja dob, mediteranska prehrana	Celijakija
50	M, 4 životne dobi, predškolski, mediteranska prehrana	Celijakija
51	M, 4 životne dobi, adolescent, mediteranska prehrana	Celijakija
52	M, 4 životne dobi, starost, mediteranska prehrana	Celijakija
53	Ž, 4 kategorije (arhitektica, 25 g)	Sindrom iritabilnog crijeva
54	Ž, 4 kategorije (uredski posao, trudnica 1/3, 25 g)	Sindrom iritabilnog crijeva
55	Ž, 4 kategorije (tenisačica, 25 g)	Sindrom iritabilnog crijeva
56	Ž, 4 kategorije (studentica, 25 g)	Sindrom iritabilnog crijeva
57	Ž, mediteranska prehrana, 175 cm, 74 kg	Hashimotov tireoiditis, Dijabetes tip II (hipertenzija, gastritis)
58	Ž, biljna prehrana, 175 cm, 74 kg	Hashimotov tireoiditis, Dijabetes tip II (hipertenzija, gastritis)
59	Ž, vegetarijanska prehrana, 175 cm, 74 kg	Hashimotov tireoiditis, Dijabetes tip II (hipertenzija, gastritis)
60	Ž, bezglutenska prehrana, 175 cm, 74 kg	Hashimotov tireoiditis, Dijabetes tip II (hipertenzija, gastritis)

U 2022./2023. akademskoj godini nije bilo upisa kandidata na 2. godinu diplomskog studija Znanost o hrani i nutricionizam.

U 2023./2024. akademskoj godini nastavnik je koristio slobodnu studijsku godine te nije sudjelovao u izvođenju nastave.

Tablica 8. Teme seminarских radova 2025./2026. ak. g. (N=8)

	TEME SEMINARSKIH RADOVA	
	Klijent (spol, dob, životne navike)	Specifičnost prehrane (npr. sport, hipertenzija, alergije...)
61	Ž, 30 g, 180 cm, 80 kg, fitness 4x tjedno, sjedeći posao	Ne jede ribu, jede slano, jako začinjeno, prženo 3x tjedno, voli kajmak i iznutrice
62	Ž, 55 g, pretilost, dijabetes tipo I, učiteljica, slabo aktivna, nepušač	Jede kruh i krumpir, ne konzumira alkohol, slatko nakon obroka
63	Ž, 51 g, menopauza, Hashimotov tireoiditis, gastritis, fizički aktivna 8 sati	Jede kruh, pije kavu, želi mijenjati prehrambene navike
64	Ž, 49 g, vlastiti OPG, intenzivan rad 6 mjeseci u godini, 6 mjeseci kućanski poslovi, policistozna bubrega 3. stadij s metaboličkom acidozom	Slavonska prehrana, divljač
65	Ž, 20 g, studentica, multipla skleroza, 3x tjedno 45 min trening u teretani, 1-2x tjedno šetnja 6-7 km	Ne jede brašno i prerađeno meso, jede puno voća, povrća i lako probavljive hrane
66	Ž, 57 g, 170 cm, 60 kg, trčanje, stoji dok radi, stresan posao	Neredovita prehrana 1-2 puta dnevno, anemija, nedovoljno mesa i tekućine, doručkuje kruh i pecivo
67	Ž, 24 g, studentica, 166 cm, 83 kg, Hashimotov tireoiditis, pije Eutirox	Šetnja 3-5 km dnevno
68	M, 26 g, trenira tenis, 3 sata jutarnji trening, kondicijski trening poslijepodne, nepušač, ne konzumira alkohol	Post svaki petak, intolerancija na laktozu