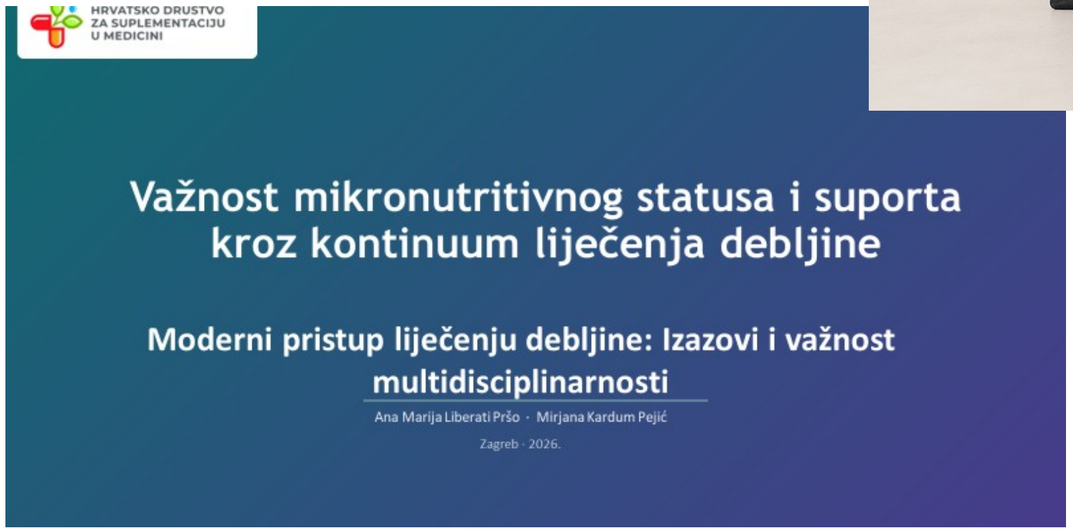

HRVATSKO DRUŠTVO
ZA SUPLEMENTACIJU
U MEDICINI
Hotel Sheraton,
Zagreb
22.-25.10.2026.
JESENSKA AKADEMIJA
SUPLEMENTACIJE
U MEDICINI
DOBRO DOŠLI


2. kongres
Hrvatskog
društva za
suplementaciju
u medicini, HLZ
2nd Congress of the
Croatian Society for
Supplementation
Medicine, CMA






Moderni pristup liječenju debljine: Izazovi i važnost multidisciplinarnosti
10. lipanj 2026. od 16:30
Velika dvorana HLZ,
Ul. Pavla Šubića 9,
Zagreb
HRVATSKO DRUŠTVO ZA SUPLEMENTACIJU U MEDICINI
HRVATSKI LIJEČNIČKI ZBOR


HRVATSKO DRUSTVO ZA SUPLEMENTACIJU U MEDICINI
Važnost mikronutritivnog statusa i suporta kroz kontinuum liječenja debljine
Moderni pristup liječenju debljine: Izazovi i važnost multidisciplinarnosti
Ana Marija Liberati Pršo · Mirjana Kardum Pejić
Zagreb · 2026.

JESENSKA AKADEMIJA SUPLEMENTACIJE U MEDICINI · 22.-25.10. 2026. Hotel Sheraton, Zagreb







JESENSKA AKADEMIJA SUPLEMENTACIJE U MEDICINI · 22.-25.10. 2026. Hotel Sheraton, Zagreb



Inkubator izvrnosti 2026.

HRVATSKO DRUŠTVO ZA SUPLEMENTACIJU U MEDICINI

Dodaci prehrani: Što trebamo znati?

Znanstveni dokazi, regulativa i praktične smjernice za sigurnu i učinkovitu primjenu

Mirjana Kardum Pejić, dr. med. Specijalist interne medicine, endokrinolog i dijabetolog


SUPPLEMENTATION IN EPILEPSY
Ana Sruk, MD, PhD
Unique Psychiatry and Neurology Congress - MIND & BRAIN - 65th INPC, May 21st-24th, 2026, Pula
INTERNATIONAL NEUROPSYCHIATRIC CONGRESS
Mind&Brain
Bridging between Neurology & Psychiatry
Pula, Croatia | www.pula-cong.com


Suplementacija mikronutrijenata i esencijalnih omega-3 masnih kiselina u epilepsiji:
od patofizioloških temelja do kliničke primjene
Prim. dr. sc. Ana Sruk, dr. med.
HOTEL ARISTOS


Roteas
RAZVIJEN PO MJERI
SUPLEMENTACIJU
U MEDICINI


KARDIO
RENO
METABOLIČKO
zdravlje
Uloga životnih navika, mikrobioma i terapije
Mala promjena u načinu života može postati velika promjena za naše zdravlje!
Tjelesna aktivnost
Prehrana
Kvalitetan san
Mentalno zdravlje
Izbjegavanje opijata

JESENSKA AKADEMIJA SUPLEMENTACIJE U MEDICINI · 22.-25.10. 2026. Hotel Sheraton, Zagreb





JESENSKA AKADEMIJA SUPLEMENTACIJE U MEDICINI · 22.-25.10. 2026. Hotel Sheraton, Zagreb







JESENSKA AKADEMIJA SUPLEMENTACIJE U MEDICINI · 22.-25.10. 2026. Hotel Sheraton, Zagreb



HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA

Edukacija Događanja Novosti O udruzi Članstvo

4. HRVATSKI KONGRES MEDICINE ŽIVOTNOG STILA

"Zdrav pojedinac, zdrava zajednica"

Održano 25.–27. rujna 2026. · Zagreb + virtualno
Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar"

Pod nazivom „Zdrav pojedinac, zdrava zajednica" okupili smo stručnjake na 4. hrvatskom kongresu medicine životnog stila s međunarodnim sudjelovanjem, regionalnom događaju gdje znanost postaje pokretač stvarnih promjena u zdravlju.

Partneri i suradnici

UDRUGA ZDRAVI DAN

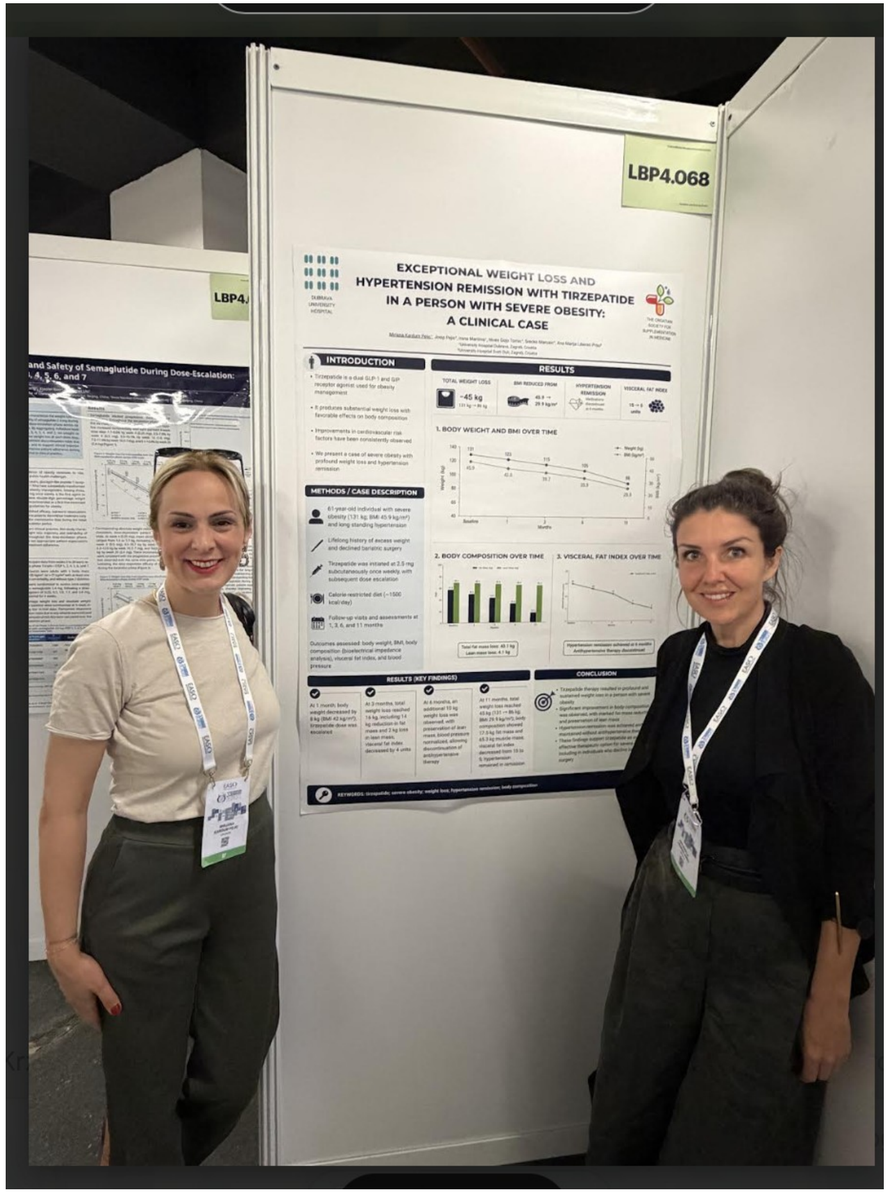
HRVATSKO DRUŠTVO ZA SUPLEMENTACIJU U MEDICINI

JA SAM 1 OD 10

SPORT ZA SVE - ZAGREB

SVE za NJU


Inserm
université PARIS-SACLAY
Masterclass
Gut-Brain-Microbiome
Part 1: acquisition, nutrition, alcohol, liver, treatment
Prof. Gabriel Perlemuter
Hôpital Antoine-Béclère – Hôpital Paris-Saclay
Hépato-gastroentérologie et nutrition - Université Paris-Saclay
INSERM U996 - Inflammation, microbiome et immunosurveillance
Académie nationale de médecine
gabriel.perlemuter@aphp.fr


LBP4.068
EXCEPTIONAL WEIGHT LOSS AND HYPERTENSION REMISSION WITH TIRZEPATIDE IN A PERSON WITH SEVERE OBESITY: A CLINICAL CASE
INTRODUCTION
RESULTS
METHODS / CASE DESCRIPTION
RESULTS (KEY FINDINGS)
CONCLUSION



Dr. Andrija Karačić, osnivač Centra za crijevni mikrobiom Foto: Damjan Tadić/Cropix

UČIM VIŠE OD ZAČINA

Stručnjak za crijevni mikr… Karačić o eteričnom ulju k… poboljšati probavu, za to … sastojka

Sve veći broj istraživanja potv… djelotvornost ovog ulja

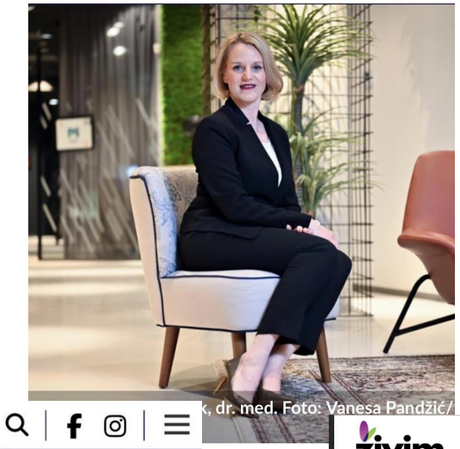


Doc. dr. sc. Ulla Marton. Foto: Lucija Očko/CROPIX

…KRONUTRIJENTI

…c. dr. sc. Ulla Marton sav… …datke prehrani uzimati u…

…jni podaci ukazuju na to da … …mogu zadovoljiti sve nutriti…



…k, dr. med. Foto: Vanesa Pandžić/…

… stanje poveza… …sokog tlaka, srč… …e li uzrok manj…



Dubravka Majić Milotić, dr. med., internistica, endokrinologinja i dijabetologinja. Foto: Neja Markičević/CROPIX

UČIM SAVJETI STRUKE

…loginja Majić Milotić: 'Ovi …ti mogu biti značajna pomoć u …ju i liječenju metaboličkog

…na za lijekove i drugu terapiju, ali …lišati mnoga medicinska stanja i

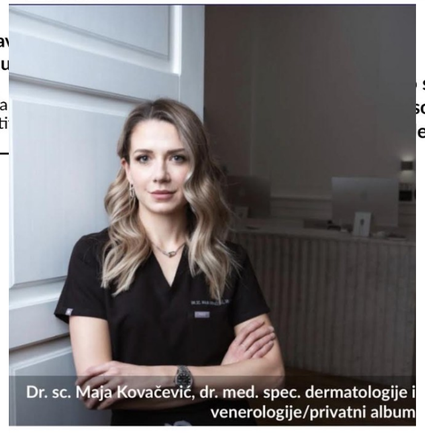


Gordan Dorčić, dr. med., spec. nefrologije. Foto: Damir Krajač/CROPIX

UČIM ČESTA TERAPIJA

Ako pijete ove lijekove za želudac, provjerite vitamin B12: liječnik upozorava na moguću anemiju

Nefrolog Gordan Dorčić objašnjava kako inhibitori protonske pumpe mogu smanjiti apsorpciju ovog vitamina



Dr. sc. Maja Kovačević, dr. med. spec. dermatologije i venerologije/privatni album

DIŠEM NEGATIVNE POSLJEDICE

Koža, kosa i nokti prvi otkrivaju što tijelu nedostaje uz GLP-1 lijekove: Dermatologinja otkriva nutrijente za oporavak

Uslijed korištenja novih lijekova dolazi do kalorijskog deficita, a koža je jedan od prvih organa koji to osjeti



Dr. Nives Gojo Tomić, foto Goran Mehkek/Cropix

UČIM DODACI PREHRANI

Kod bolesti štitnjače čest je manjak nekih važnih vitamina i minerala, dr. Gojo Tomić govori koji suplementi mogu pomoći

Najčešće autoimune bolesti štitnjače su Hashimotov tireoiditis i Gravesova bolest

PREHRANA | KOLUMNA



Ranko Suvar/CROPIX

Prof. dr. sc. Marica Jandrić Balen,
prim. dr. med., specijalist endokrinolog i dijabetolog

HRVATSKO DRUŠTVO ZA SUPLEMENTACIJU U MEDICINI

U svakodnevnoj kliničkoj praksi liječnici svjedoče rastućem broju kroničnih nezaraznih, autoimunih te malignih bolesti koje velikim dijelom nastaju, razvijaju se i kompliciraju uslijed nutritivnih deficita. Nutritivni deficiti razvijaju se kroz duži period, nerijetko u ranim stadijima ne daju jasne simptome niti dovode do akutnih životno ugrožavajućih stanja, ali, tako prikriveni, polako dovode do mnogih metaboličkih, imunoloških i endokrinoloških poremećaja, narušavanja funkcije organskih sustava, razvoja bolesti i ubrzanog starenja.

Potreba za edukacijom o najnovijim znanjima s područja nutricionizma, o indikacijama i načinima primjene suplemenata i dodataka prehrani, o preventivnoj i terapijskoj medicini, o pravilnom odabiru ključnih nutrijenata u određenim fazama života, stanjima, bolestima i procesima liječenja, te potreba za osnaživanjem suradnje među specijalistima i subspecijalistima različitih područja medicine rezultirala je osnivanjem Hrvatskog društva za suplementaciju u medicini.

Njihovi stručnjaci pišu za vas.



shutterstock

Čak šezdeset posto osoba s dijabetesom ima nedostatak vitamina D, a gotovo polovici fali magnezija, potom i željeza te vitamina B12

Oboljeli od dijabetesa pate od nedostatka važnih mikronutrijenata

Dodaci hranjivih tvari mogu poboljšati kontrolu glikemije, ali i usporiti vaskularno starenje budući da utječu na endotelnu funkciju, upalu i oksidativni stres koji prate dijabetes

Šećerna bolest je najraširenija metabolička kronična bolest u svijetu, s prevalencijom većom od 9 posto i s predviđanjima da će porasti na 10,2 posto (578 milijuna) do 2030. godine i 10,9 posto (700 milijuna) do 2045. godine. Više od 90 posto osoba s dijabetesom ima dijabetes tipa 2. Uz to što oboljeli imaju dvaput veći rizik od bolesti koronarnih arterija i moždanog udara, što je golem teret za zdravstvene sustave, dijabetes je u svijetu i kod nas u novije vrijeme četvrti uzrok smrti. Ciljevi liječenja dijabetesa su spriječiti ili odgoditi komplikacije i poboljšati kvalitetu života dobrom regulacijom glikemije i drugih metaboličkih parametara, promjenom stila života i individualiziranom farmakoterapijom. Međutim, liječenje dijabetesa tipa 2 često se usredotočuje na energetski unos i makronutrijente, a podaci iz recentne literature (Journal BMJ Nutrition, Prevention & Health) pokazuju veliku učestalost manjka mikronutrijenata (45,3 posto) kod osoba s dijabetesom. Najrašireniji je nedostatak vitamina D, kod više od 60 posto oboljelih, ali 45 posto posto osoba s dijabetesom ima i nedostatak magnezija, 28 posto nedostatak željeza, a 22 posto nedostatak vitamina B12. Sve to upućuje na zaključak da cjelokupna prehrana mora biti prioritet. Dodaci hranjivih tvari doista mogu imati utjecaja u liječenju šećerne bolesti, mogu poboljšati kontrolu glikemije, ali i usporiti vaskularno starenje s obzirom na to da utječu na endotelnu funkciju, upalu i oksidativni stres koji prate dijabetes.

■ Vitamin D ima jako imunomodulatorno i antioksidativno djelovanje, smanjuje upalu i poboljšava funkciju endotela krvnih žila te smanjuje nastanak i napredovanje ateroskleroze, rane i česte komplikacije na velikim krvnim žilama kod osoba s dijabetesom. Također smanjuje inzulinsku rezistenciju, poboljšava osjetljivost na inzulin i time utječe na regulaciju glukoze u krvi. Deficit je vrlo čest kod dijabetičara i važno ga je kontrolirati.

■ Za osobe s dijabetesom vrlo je važan magnezij - esencijalni mineral koji sudjeluje u mnogim enzimsko-metaboličkim procesima vezanim za glukozu i inzulin, smanjuje upalu, inzulinsku rezistenciju, poboljšava glukozu u krvi i štiti krvne žile, a osobe s dijabetesom često se suočavaju s njegovim deficitom.

■ Vitamini B-kompleksa (posebno B6, B9 - folna kiselina, B12): sudjeluju u smanjenju homocisteina, koji je nezavisan faktor rizika za vaskularne bolesti. Naročito je važno pratiti B12, pogotovo kod osoba na dugotrajnoj terapiji metforminom.

■ Cink je mikronutrijent važan u sintezi inzulina i važan antioksidans, čiji manjak kod dijabetičara može dodatno narušiti staničnu signalizaciju inzulina i pojačati upalne procese.

■ Omega-3 masne kiseline (EPA i DHA): smanjuju trigliceride, često povišene kod osoba s dijabetesom, a povoljno djeluju i na endotel krvnih žila te smanjuju rizik od kardiovaskularnih događaja.

Većinu mikronutrijenata unosimo hranom. Međutim, suplementi nisu zamjena za pravilnu prehranu, fizičku aktivnost i propisanu terapiju. Prije upotrebe bilo kojeg suplementa važna je konzultacija s liječnikom kako bi se definirao deficit i uključila adekvatna suplementacija. ●

PAMETNO BIRAJTE ŠTO ĆETE STAVITI NA TANJUR

Uravnotežena prehrana ključna je u upravljanju bolešću

Uravnotežena prehrana i po potrebi suplementi, uz pridržavanje liječničkih uputa, vrlo su važna karika u upravljanju dijabetesom. Brojne su namirnice izvor najčešćih deficitarnih tvari u oboljelih od šećerne bolesti.

Magnezij je važan za osjetljivost na inzulin, a dobar izvor su orašasti plodovi, sjemenke (posebno bučine), mahunarke i zeleno lisnato povrće poput špinata. Vitamin D, čiji je manjak čest kod dijabetičara, osiguravaju masna riba (losos, sardina), jaja i obogaćeni mliječni proizvodi, uz umjereno izlaganje suncu. Vitamini B-skupine, osobito B12 i folat, nalaze se u ribi, nemasnom mesu, jajima, integralnim žitaricama i zelenom povrću. Cink se nalazi u sjemenkama, mahunarkama i ribi, dok omega-3 masne kiseline, važne za zdravlje srca, osiguravaju masna riba, lanene i chia sjemenke.

Ana Matijaca, dr.med



13:56

zivim

Piše: Ana Matijaca, dr.med. spec. interne medicine – subspec. dijabetologije i endokrinologije

U usporedbi sa situacijom prije nekoliko godina i dalje ni jedan oblik šećerne bolesti - tip 1 kao ni tip 2 nije izlječiv. Ipak, u zadnjih nekoliko godina došlo je do velikog napretka i promjena paradigmi u liječenju. Lijekovi kao i nova tehnologija koja se sve više koristi u liječenju i praćenju osoba s bilo tipom 1 ili tipom 2 šećerne bolesti trebali bi dovesti do sve bolje regulacije glikemije (vrijednosti šećera u krvi).

Dobra regulacija glikemije preduvjet je za smanjenje učestalosti razvoja komplikacija, invaliditeta ili smrti povezanih sa šećernom bolesti. Na sreću, u Hrvatskoj nam je danas dostupna gotovo sva moderna tehnologija



11:26

◂ WhatsApp

zivim

Mirjana Kardum Pejić, dr. med., specijalist internist, subspecijalist endokrinolog i dijabetolog/privatni album

UČIM

NEŠTO NEDOSTAJE

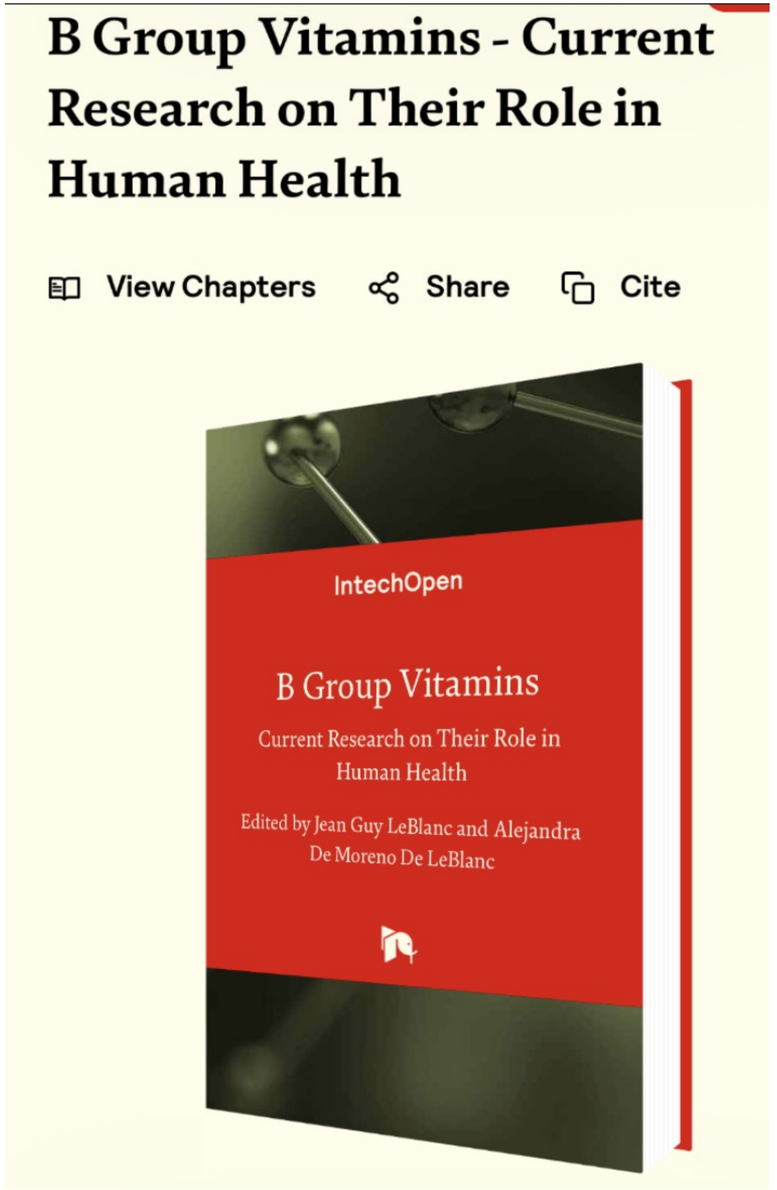
Zašto pretili ljudi često imaju manjak vitamina? Doktorica Kardum Pejić otkriva ključnu pogrešku kod dijeta

Fokusiranje isključivo na kalorijski deficit i makronutrijente nije dovoljno kod liječenja debljine

jutarnji.hr

68


HRT
Suplement
300mg



Chapter

B-Group Vitamins in Internal Medicine, Gynaecology and Neurology: A Comprehensive Clinical Review

Ana-Marija Liberati Pršo, Mirjana Kardum Pejić, Dubravka Majić Milotić, Ana Matijaca, Hana Matijaca, Ulla Marton, Ana Sruk and Nives Gojo Tomić

Abstract

B-group vitamins (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) are water-soluble micronutrients essential for energy metabolism, one-carbon metabolism, neurotransmitter synthesis, and redox homeostasis. This chapter provides a comprehensive clinical review of B-vitamin status across internal medicine, gynaecology, and neurology. In obesity and diabetes, B-vitamin insufficiency frequently coexists with metabolic dysfunction, contributing to insulin resistance, endothelial dysfunction, and cardiovascular risk, with metformin, GLP-based therapies, and bariatric surgery further depleting B12 and folate. In female reproductive medicine, folate-mediated one-carbon metabolism modulates ovulation, implantation, and pregnancy outcomes, with additional specificities in polycystic ovary syndrome and sickle cell disease. Neurologically, B-vitamin deficiency remains an important reversible cause of encephalopathy, myelopathy, peripheral neuropathy, and cognitive decline, while vitamin B6 excess causes dose-dependent sensory neuropathy. In elderly patients, age-related physiological and socioeconomic changes increase deficiency risk, particularly for B12. The chapter emphasizes shared mechanisms of B-vitamin metabolism and deficiencies, including homocysteine regulation, outlines practical monitoring strategies using functional biomarkers, addresses drug-nutrient interactions, and provides evidence-based supplementation guidelines. A unified, precision-medicine approach integrating early recognition, appropriate laboratory evaluation, and targeted supplementation/therapy optimizes outcomes across disciplines.

Keywords: endocrinology, neurology, diabetology, clinical nutrition, obesity

Medicus „Suplementacija“

Vol. 35 No. 2.



- Gosti urednici ovoga broja Medicusa su:

  doc. dr. sc. Ana-Marija Liberati Pršo, dr. med.

  Ana Soldo, mag.pharm.

- U ovom broju stručnjaci iz različitih područja medicine donose suvremene spoznaje o suplementaciji te njezinoj ulozi u očuvanju zdravlja, prevenciji nutritivnih nedostataka i potpori liječenju.

- Sadržaj ovoga tematskoga broja usmjeren je na izravnu primjenjivost u svakodnevnoj ambulantnoj i bolničkoj praksi.

- Sastoji se iz Uvodnika i 19 preglednih članaka

NPS-HR-NP-00464



Impressum

Nakladnik

Hrvatsko društvo za suplementaciju i mikronutriciju u medicini

Hrvatski liječnički zbor

Šubićeva 9, 10000 Zagreb

Za nakladnika

Liberati Pršo Ana-Marija, Predsjednica Hrvatskoga društva za suplementaciju i mikronutriciju u medicini Hrvatskoga liječničkoga zbora

Urednici

Radna skupina za liječenje pretilosti i klinički nutricionizam Hrvatskoga društva za suplementaciju i mikronutriciju u medicini Hrvatskoga liječničkog zbora: Mirjana Kardum Pejić, Željko Krznarić, Ana-Marija Liberati Pršo, Lea Pollak, Domagoj Vergles

Recenzenti

Andrej Belančić, Ana Soldo

Lektura

Katarina Bolanča

Naklada

Prvo izdanje, 2026.

Financiranje i sukob interesa

Izvor financiranja jesu vlastita sredstva HDSUM HLZ. Ne postoji sukob interesa autora i recenzenata.

ISBN/CIP: 978-953-8529-25-2

24 SATA PRIJAVA

News Komentari 0

NITKO NE ZNA ŠTO HRVATI UZIMAJU

Koje suplemente uzimate i koliko na njih trošite? Liječnici pozivaju da ispunite anketu

Piše 24sata, petak, 9.10.2026. u 14:45

Čitanje članka: 3 min



Foto: 123RF

Nitko zapravo ne zna što točno Hrvati uzimaju, zašto to uzimaju i na temelju čega donose te odluke vezane uz uzimanje istih, zato su hrvatski liječnici pokrenuli anketu.

J

ISPUNITE ANKETU

Hrvatski liječnici pokrenuli prvu nacionalnu anketu o dodacima prehrani i trebaju vas!

Piše: Jutarnji vijesti

Objavljeno: 8. listopada 2026. 15:39



NAOS

Nacionalna anketa o suplementaciji

Za sve punoljetne osobe u Hrvatskoj. Sudjelujte i ako ne uzimate dodatke prehrani.

22 pitanja, 5–8 minuta

Sudjelovanje je dobrovoljno.

Hrvatsko društvo za suplementaciju u medicini Hrvatskog liječničkog zbora

Skenirajte QR kod i ispunite anketu

Otvorite anketu