



**UNIVERSITETI I PRISHTINËS**  
**“HASAN PRISHTINA”**  
**UNIVERSITY OF PRISHTINA**

Rr. Xhorxh Bush, Ndërtesa e Rektoratit, 10 000 Prishtinë, Republika e Kosovës  
Tel: +381 38 244 183 · E-mail: rektorati@uni-pr.edu · eëë.uni-pr.edu

---

**Fakulteti:** Bujqësisë dhe Veterinarisë

**Departamenti:** Teknologji Ushqimorë me Bioteknologji

**Programi:** MSc. Shkenca e ushqimit

**NJOFTIM**

Në bazë të rregullores për studime master të Universitetit të Prishtinës Nr. 1/334, datë 31.05.2023, Neni 12, pika 3 e kësaj rregulloreje, ju njoftojmë se :

Ekzemplari (drafti) i temës së masterit i punuar nga kandidati/ja BSc. Melisa Zogaj, me titull:

“Ndikimi i ushqimit te personat me diabet mellitus”

ndodhet në diskutim publik 7 ditë nga data 13/01/2025 deri me datë 20/01/2025.

Njëkohësisht në diskutim publik ndodhet edhe raporti i vlerësimit të dorëshkrimit nga komisioni në përbërje:

1. Prof. Hysen Bytyqi, kryetar,
2. Prof. Mentor Thaqi, mentor - anëtar,
3. Prof. Imer Haziri, anëtar

Ekzemplarin e draftit të temës dhe raportin e vlerësimit të dorëshkrimit nga komisioni mund ta kërkonte te udhëheqësi shkencor i temës Prof. Mentor Thaqi, përmes e-mail adresës mentor.thaqi@uni-pr.edu.

Për të pasur një informacion paraprak më poshtë e gjeni një përmbledhje të shkurtë përmes abstraktit të temës.

Çdo sugjerim i juaji mund të jetë një pasurim i punës tonë !

## **ABSTRAKTI**

Diabeti melit (DM) paraqet një sfidë komplekse, që kërkon ndërhyrje të shumanshme për një menaxhim efektiv. Ky studim eksploron ndërveprimin e nuancuar midis zgjedhjeve të ushqimit dhe parametrave shëndetësorë në individët që përballen me Diabetin melit (DM). Duke përdorur një plan të strukturuar ushqimor të përshtatur për pacientët me DM si metodologji parësore, ky hulumtim synon të sqarojë rezultatet e prekshme të ndërhyrjeve dietike në parametrat shëndetësorë.

Nëpërmjet një analize rigoroze të të dhënave të pacientëve, duke përfshirë peshën trupore, nivelet e glukozës në gjak dhe urinë, HbA1c, BMI (indeksi i masës trupore), përqendrimin e hormonit të insulinës dhe rezistencën e pacientit të përfshirë në hulumtim ndaj insulinës, ky studim nxjerr në pah efektet transformuese të modifikimeve dietike.

Rezultatet zbulojnë një përmirësim të dukshëm në gjendjen shëndetësore të pjesëmarrësve që i përmbahen planit ushqimor të përshkruar. Rezultatet e rëndësishme përfshijnë normalizime të dukshme në peshën trupore, të nivelit të glukozës në gjak, HbA1c-së, BMI-së, përqendrimin të hormonit insulinë dhe ulje të rezistencës ndaj insulinës. Këto gjetje nënvizojnë rolin kryesor të ndërhyrjeve dietike në menaxhimin e DM dhe optimizimin e rezultateve shëndetësore për individët e prekur.

*Fjalët kyçe: Diabeti melit (DM), zgjedhjeve të ushqimit, plani ushqimor*

## **DISA INFORMACIONE PËR PUNIMIN MASTER**

Diabetin melit (DM) që është një sëmundje e njohur që ekziston për një kohë shumë të gjatë në vendin tonë dhe në mbarë botën. Diabeti është një gjendje kronike që ndikon në mënyrën se si trupi juaj e kthen ushqimin në energji. Pothuajse çdo familje ka një anëtar që ka këtë sëmundje. Jepen të dhëna për studimet e të bëra ndër vite, ku vërtetohet që diabeti melit është një çrregullim metabolik kronik i karakterizuar nga nivele të larta të sheqerit në gjak, të cilat mund të çojnë në komplikime të ndryshme nëse nuk menaxhohen siç duhet. Ushqimi luan një rol themelor në menaxhimin e diabetit pasi ndikon drejtpërdrejt në nivelet e glukozës në gjak, ndjeshmërinë ndaj insulinës dhe shëndetin e përgjithshëm.

Shqyrtimi i literaturës vendore dhe të huaj përmes theksimit të autorëve, përshkrimet e të cilëve kanë lidhshmëri me studimin e kandidatës, përkatësisht pasqyrimin e analizimit të disa prej parametrave kryesor si klasifikimi i diabetit melit në disa lloje bazuar në shkakun themelor, paraqitjen klinike dhe mekanizmat fiziologjikë të përfshirë. Diagnostikimi i diabetit melit duke realizuar teste të cilat tregojnë nivelin e glukozës në gjak, trajtimi i diabetit melit, si dhe roli i ushqimit në menaxhimin e diabetit që është vendimtar pasi ndikon ndjeshëm në nivelet e glukozës në gjak dhe shëndetin e përgjithshëm.

Qëllimi i këtij hulumtimi është të ofrojë detaje të mëtejshme mbi diabetin melit, duke përfshirë llojet e tij, përcaktimin, diagnozën, rrjedhën e progresionit të sëmundjes dhe faktorët e rrezikut për gjendje të tjera të lidhura. Hulumtimet do të japin rezultate të kërkesës ushqimore të personave të diagnostikuar dhe të përmirësojë cilësinë e jetës së tyre duke përdorur kontrollin dietik dhe ushqimor për të trajtuar, menaxhuar dhe parandaluar gjendjen e diabetit. Rezultatet e këtij kërkimit mund të kontribuojnë në zhvillimin e udhëzimeve dhe politikave dietike që synojnë mbështetjen e individëve me diabet. Kjo mund të përfshijë rekomandime për etiketimin e ushqimit, edukimin ushqimor në shkolla dhe komunitete dhe politikat e kujdesit shëndetësor që lehtësojnë qasjen në opsionet e ushqimit të shëndetshëm.

Metodologjia e hulumtimit paraqet personat e përfshirë në hulumtim nga regjioni i Pejës, të cilët të gjithë janë të moshave madhore, të gjithë ishin të prekur nga sëmundja e diabetit melit 2, të gjithë BMI-në trupore e kishin më lartë sesa pesha që duhej në proporcion me gjatësinë trupore dhe shumica prej tyre aktivitetin fizik e kishin të mangët. Rezultatet prezantojnë ndikimin e ushqimit të njerëzit me diabet melit në zhvillimin e ndërhyrjeve dietike të personalizuara, përmirësimin e kontrollit të glicemisë, reduktimin e rrezikut të komplikimeve dhe rritjen e cilësisë së përgjithshme të jetës për individët që jetojnë me diabet. Gjithashtu jepen rezultatet e planit ushqimor për pacientët me diabet mellitus tip 2.

Në bazë të rezultateve të fituara pjesëmarrësit përjetuan një rënie të dukshme në peshë, e cila është veçanërisht e rëndësishme pasi menaxhimi i peshës është një faktor vendimtar në kontrollin e diabetit të tipit 2. Ulja e peshës ka të ngjarë të kontribuojë në përmirësimin e ndjeshmërisë ndaj insulinës, duke lejuar një rregullim më të mirë të glukozës.

Krahas kësaj, studimi vuri re një rënie të konsiderueshme në nivelet e glukozës në agjërim, duke treguar se dieta e personalizuar mbështeti efektivisht kontrollin më të mirë të glicemisë. Rënia e niveleve të HbA1C, e cila pasqyron nivelet mesatare të sheqerit në gjak gjatë dy deri në tre muajve të fundit, vërteton më tej ndikimin pozitiv të ndërhyrjeve dietike, duke sugjeruar që pjesëmarrësit mbajtën një menaxhim më të mirë të përgjithshëm të glukozës gjatë gjithë studimit. Rezultatet theksuan gjithashtu një rënie të konsiderueshme të BMI, duke përforcuar lidhjen midis uljes së peshës dhe përmirësimit të shëndetit metabolik. Kjo u shoqërua me një ulje të përqendrimit të hormonit të insulinës, duke sugjeruar që trupat e pjesëmarrësve kërkonin më pak insulinë për të menaxhuar nivelet e sheqerit në gjak. Kjo ulje është veçanërisht premtuese, pasi tregon përmirësim të ndjeshmërisë ndaj insulinës - një aspekt thelbësor i menaxhimit të diabetit të tipit 2. Reduktimet e vërejtura në rezistencën ndaj insulinës sugjerojnë se qasjet dietike të personalizuara jo vetëm që ndihmuan në kontrollin e menjëhershëm të glukozës, por gjithashtu vendosën potencialisht skenën për përfitime metabolike afatgjata.

Në përfundim paraqiten të dhënat që diabeti melit (DM) paraqet një sfidë të rëndësishme shëndetësore globalisht, duke prekur miliona individë. Ndër qasjet e shumanshme për menaxhimin e DM, ushqimi luan një rol kryesor. Ky diskutim thellohet në ndikimin e ushqimit të individët me DM, duke bërë krahasime midis gjetjeve të hulumtimit personal dhe atyre të autorëve të tjerë. Në

këtë studim që fokusohet në efektet e një regjimi ushqimor të përshtatur te individët me DM gjatë një periudhe njëmuajore, u vunë re disa përmirësime kryesore. Këto përfshinin ulje të peshës, niveleve të glukozës, HbA1C, BMI, përqendrimit të hormonit të insulinës dhe rezistencës ndaj insulinës. Rezultate të tilla nënvizojnë efikasitetin e mundshëm të ndërhyrjeve dietike të personalizuara në menaxhimin e DM.

Studimi përfaqëson një punë të rëndësishëm në demonstrimin e fuqisë transformuese të të ushqyerit në menaxhimin e diabetit. Nga rezultate e fituara në këtë studim shihet se duke filluar me një regjim adekuat ushqimor për vetëm një muaj, duke përshtatur me përpikëri regjimet ushqimore për nevojat unike të secilit pacienti, jo vetëm që kemi dëshmuar përmirësime thelbësore, por edhe kemi fituar rezultatet të kënaqshme në shkallë signifikante në përmirësim të gjendjes shëndetësore të pacienteve të cilët ishin të prekur me DM tip2. Këto gjetje nënvizojnë rolin kryesor të ndërhyrjes dietike si një gur themeli i kujdesit për diabetin. Përtej kontrollit të thjeshtë të glicemisë, rezultatet tona nxjerrin në pah përfitimet e shumanshme të një plani ushqimor të strukturuar mirë, duke përfshirë menaxhimin e peshës, përmirësimin e profilit të lipideve dhe përmirësimin e përgjithshëm të shëndetit kardiovaskular. Qasje të tilla gjithëpërfshirëse jo vetëm që adresojnë shqetësimet e menjëhershme shëndetësore, por gjithashtu ofrojnë qëndrueshmëri afatgjatë dhe parandalim të komplikimeve të lidhura me diabetin. Rezultatet ofrojnë prova të prekshme që mbështesin integrimin e të ushqyerit si një shtyllë themelore në protokollet e menaxhimit të diabetit. Duke fuqizuar individët me njohuritë dhe mjetet për të bërë zgjedhje të informuara dietike, hapet rruga për një ndryshim paradigme drejt vetë kujdesit proaktiv dhe parandalimit të sëmundjeve.