DASHINA SUPER HRANA

Nizak AMH i kvalitet jajnih ćelija

Ishrana, suplementi i navike za podršku kvalitetu jajnih ćelija i pripremu za trudnoću



PLAN PRIPREME I RADNI LISTOVI

Dajana Švraka Milutinović

Za prirodno začeće i VTO

Tvoja priprema počinje konkretnim koracima



Šta da jedem? Koje suplemente da pijem? Da li je kasno? Imam li uopšte vremena da nešto promenim? Ova pitanja čujem na skoro svakoj prvoj konsultaciji. Ova knjiga ti daje redosled: prvo razumeš nalaz, onda središ obroke, suplemente i navike, a sa lekarom razgovaraš spremnija.

Organizuj obroke

Izaberi nekoliko kombinacija koje ćeš rado ponavljati.

Razjasni suplementaciju

Uz svaki preparat zapiši zašto ga piješ i kada proveravaš da li ti još treba.

Uredi izvodljive navike

Izaberi ono što ti realno prija: san, kretanje i malo reda u danu.

Napravi svoj raspored

Promene poveži sa terminom postupka i kontrolama koje si dogovorila.

Kreni od jedne promene koja ti olakšava današnji dan. Ostalo gradi korak po korak, prema svojim nalazima i medicinskom planu.

Sadržaj

Razumevanje nalaza i kvalitet jajnih ćelija

01 Nalaz nije presuda 6

02 Četiri podatka koja se čitaju zajedno 10

03 Kad se broj promeni 13

04 Šta je dijagnoza, a šta samo nalaz 16

05 Šta piše u IVF izveštaju 19

06 Konsultacija koja se završava odlukom 23

07 Koliko vremena ti treba, a koliko imaš 26

08 Tri oslonca tvoje ishrane 29

Sadržaj

Ishrana, suplementi i tvoj plan pripreme

09 **Obroci bez mnogo razmišljanja** 32

10 **Vitamini i minerali po meri** 36

11 **Dodaci za kvalitet jajnih ćelija** 40

12 **Navike koje možeš da održiš** 44

13 **Plan po meri tvojih nalaza** 47

14 **Dodatne procedure i „podmlađivanje" jajnika** 50

15 **Tvoj plan za narednih 12 nedelja** 54

16 **Kada ti treba plan samo za tebe** 61

Mapa dokaza za praktične odluke 63

Mali rečnik za čitanje nalaza 68

O autorki i individualnom radu 70

NALAZ I ODLUKA

01 Nalaz nije presuda



Jedan broj na papiru ne zna ništa o tebi, o tvojim ciklusima ni o odlukama koje su pred tobom.

Kad otvoriš nalaz

Možda si nalaz otvorila u kolima, ispred laboratorije, i prvo ugledala strelicu nadole pored AMH. Možda ti je neko rekao da je rezultat odličan, a trudnoće i dalje nema. U oba slučaja jedan isti broj vrlo brzo preraste u mnogo veće pitanje: da li ću ikada moći da imam dete?

To pitanje razumem. Čujem ga gotovo na svakoj prvoj konsultaciji. Zato ovu knjigu počinjem tako što ćemo ga rastaviti na manja pitanja, ona na koja neko zaista može da odgovori. Nalaz postoji da bi pomogao u odluci. Ne postoji da bi postao rečenica kojom opisuješ sebe.

Kada čuješ nešto što zvuči konačno, zapiši to i pretvori u preciznije pitanje. Umesto „moji jajnici ne rade”, pitaj: govorimo li o očekivanom broju jajnih ćelija, o ovulaciji, o odgovoru na stimulaciju ili o konkretnoj dijagnozi? Umesto „nemam vremena”, pitaj: koju odluku treba da donesemo sada i na osnovu čega? Tako razgovor prelazi sa straha na problem sa kojim tim može nešto da uradi.

Šta AMH zaista meri

AMH je skraćenica za antimilerov hormon. Stvaraju ga ćelije u malim folikulima jajnika koji rastu. Folikul je mali „mehurić” u kome sazreva jajna ćelija. Koncentracija AMH u krvi zato daje posrednu informaciju o tome koliko je tog dela folikula aktivno.

01 / PRIMENI U SVOJOJ PRIPREMI

Nalaz nije presuda



Važno je i šta test ne radi. On ne broji svaku jajnu ćeliju u jajnicima i ne vidi kakva je ona iznutra. Uz to, vrednost se kod iste žene može menjati od merenja do merenja. O tome više u trećem poglavlju.

Vaga ti kaže koliko imaš kilograma. Ne kaže ti koliko si jaka, koliko izdržljiva i kako se osećaš. AMH je sličan: važan podatak, ali ne i odgovor na sva pitanja koja mu postavljamo.

Rezerva i kvalitet nisu isto

Evropsko udruženje za humanu reprodukciju (ESHRE) preporučuje AMH ili ultrazvučni broj antralnih folikula (AFC) za planiranje stimulacije, da bi se procenilo da li se očekuje slabiji ili jači odgovor. Isti testovi se ne preporučuju kao samostalan način da se predvidi trudnoća ili rođenje deteta. Na toj razlici počiva sve ostalo u ovoj knjizi.

Rezerva govori pre svega o količini. Kada se u vantelesnoj oplodnji priča o kvalitetu, misli se na sposobnost jajne ćelije da učestvuje u stvaranju embriona koji može dalje da se razvija. Nizak AMH nije laboratorijski dokaz da je svaka tvoja jajna ćelija lošeg kvaliteta. U jednoj novijoj studiji kod žena do 40 godina slabija rezerva značila je manje dobijenih ćelija, ali ne i lošije ishode kod žena koje su stigle do svežeg transfera.

Zato, ako na konsultaciji čuješ dve rečenice, „očekujemo manji broj ćelija” i „ne možemo očekivati dobar embrion”, nemoj ih tretirati kao isto. Zamoli lekara da objasni na čemu se zasniva druga procena: na godinama, na toku prethodnog postupka, na genetskom nalazu ili na nečem drugom. Ne tražiš optimizam po svaku cenu. Tražiš da svaka procena ima ime i razlog.

Isto važi i za „dobar AMH”. Dobar za šta? Visok rezultat ne znači da je sve ostalo u redu. AMH se koristi i u proceni sindroma policističnih jajnika (PCOS), ali ni tamo nije dovoljan kao jedini test. Dijagnoza se nikad ne postavlja na osnovu jednog broja izvučenog iz cele slike.

AMH i prirodna trudnoća

Nije tačno ni da AMH precizno predviđa prirodnu trudnoću ni da s njom nema nikakve veze. Istina je negde između.

U velikoj prospektivnoj studiji iz 2024. godine, sa 3.150 žena, one sa nižim AMH imale su nešto manju verovatnoću začeća po ciklusu. Razlika je bila skromna. Učesnice su same

MANJE ODLUKA U KUHINJI

09 Obroci bez mnogo razmišljanja



Mala zbirka poznatih obroka olakša celu nedelju.

Tanjir od četiri dela

Za većinu obroka dovoljna su četiri pitanja. Gde je protein? Gde je povrće ili voće? Koji izvor ugljenih hidrata mi prija? Čime dodajem ukus i dobre masti? To je pomoć za organizaciju, a ne formula koju moraš da ispuniš za svaki zalogaj. Čorba od sočiva već ima više tih delova, a salati ćeš verovatno morati nešto da dodaš.

Protein mogu biti riba, jaja, meso, tofu, mahunarke ili mlečni proizvod koji podnosiš. Ugljeni hidrati mogu biti krompir, pirinač, ovas, heljda, palenta ili hleb. Povrće može biti sveže, kuvano, pečeno ili zamrznuto. Maslinovo ulje, orasi i semenke daju ukus i raznovrsnost. Koliko čega staviti zavisi od tvog apetita, građe, aktivnosti, dijagnoze i ostatka dana.

Vreme obroka prilagodi svom rasporedu. Ako ti prija slan doručak, nema razloga da ga menjaš kašom koju ne voliš. Ako posle večere ostaješ gladna, pogledaj ceo dan i sastav večere. U ovoj knjizi nema pravila da žene uveče moraju da izbace ugljene hidrate.

Tri doručka koja možeš da ponavljaš

Jaja sa paprikom i hlebom. Za jednu porciju: dva jaja, paprika i jedna do dve kriške hleba, po apetitu i planu. Papriku kratko omekšaj na malo maslinovog ulja, dodaj jaja i posluži uz paradajz ili krastavac. Ako iz zdravstvenih razloga jedeš bez glutena, uzmi takav hleb, ili ga zameni unapred kuvanim krompirom. Ovo nije preporuka da jaja jedeš svaki dan.

Palenta sa jajetom i spanaćem. Skuvaj palentu po uputstvu sa pakovanja. Uz nju spremi jaje ili drugi protein koji koristiš, a spanać kratko prodinstaj. Sve stavi u jednu činiju. Ako

09 / PRIMENI U SVOJOJ PRIPREMI

Obroci bez mnogo razmišljanja



doručkuješ na poslu, napravi gušću palentu i ponesi je u posebnoj posudi. Za promenu umesto spanaća probaj blitvu ili tikvice.

Namaz od leblebija sa povrćem. Kuvanu leblebiju izblendaj sa maslinovim uljem, malo limuna i vode, dok ne dobiješ teksturu koja ti se sviđa. Namaži na hleb i dodaj krastavac i pečenu papriku. Za više proteina dodaj tofu ili drugi protein koji ti odgovara. Ako koristiš konzervu, napravi namaz za nekoliko obroka i ostatak čuvaj kako piše na pakovanju.

Tri glavna obroka

Činija sa sočivom i kinoom. Posebno skuvaj sočivo i kinou, pa ih izmešaj sa pečenom šargarepom ili tikvicom. Dodaj maslinovo ulje i limun. Nemaš kinou? Uzmi pirinač ili heljdu. Ispeci više povrća i deo iskoristi sutra. Ako ti mahunarke prave nelagodnost, kreni od manje porcije uz namirnicu koju dobro podnosiš. Ako tegobe ne prolaze, to traži individualnu procenu.

Ćuretina sa pirinčem i povrćem. Meso iseci na komade i ispeci da bude potpuno gotovo. Uz njega pirinač i povrće iz rerne ili zamrznuta mešavina iz tiganja. Za vegetarijansku verziju uzmi tofu. Deo osnove ostavi bez jakih začina, pa će sutrašnji obrok imati drugačiji ukus. Ideja je da jednim kuvanjem dobiješ nekoliko kombinacija.

Riba sa krompirom i salatom. Ispeci ribu koju inače jedeš, dodaj krompir i salatu ili kuvano povrće. Sledeći put promeni prilog, a zadrži isti način pripreme. Ako ribu ne jedeš, zabeleži to za razgovor o izvorima omega-3 masnih kiselina. Ovo je primer zaokruženog obroka, bez obećanja posebnog dejstva na jajne ćelije.

Za ovu knjigu izabrala sam samo nekoliko osnovnih kombinacija. Ako ti treba više izbora, u kuvaru „Recepti za plodnost” čeka te 200 recepata sa tačnim količinama, nutritivnim vrednostima po porciji, jelovnicima za četiri nedelje i spiskovima za kupovinu.

Kad nemaš vremena

Užina ima smisla kad ti olakšava dan. Nekome prija jabuka i šaka badema, nekome jogurt sa voćem, nekome mali sendvič. Ako ti ne prija da jedeš između obroka, a potrebe pokrivaš drugačije, užina nije obavezna. Važnije je da primetiš kada glad postaje posledica neorganizovanog dana.

15 / PRIMENI U SVOJOJ PRIPREMI

Tvoj plan za narednih 12 nedelja



Radni list za sledeću konsultaciju

Na pregled ponesi pitanja koja traže konkretnu odluku. Dobar kraj razgovora je kada svojim rečima možeš da kažeš šta nastavljaš, šta menjaš i kada se ponovo čujete. Ako nešto nije jasno, zamoli da ti se dogovor napiše.

Moje tri najveće teškoće u svakodnevici: _____

Nalaz ili tegoba koji bi trebalo da promene plan: _____

Cilj preporučenog preparata i kako ga procenjujemo: _____

Šta prilagođavam pred stimulaciju, aspiraciju ili transfer: _____

Postoji li razlog za odlaganje i kako ga procenjujemo kod mene: _____

Koji rezultat pratimo i kada je sledeći razgovor: _____

Priprema u kojoj ima mesta za život

Kad plan postane pregledan, ostaje ti više prostora za svakodnevicu, odnose i stvari koje voliš. Možeš ozbiljno da pristupiš lečenju, a da zadržiš hranu koju voliš, porodične ručkove i dane kada ne razmišljaš o svakom detalju. Prilagođavanje nije odustajanje.

Tvoj posao je da sarađuješ, pitaš i sprovodiš dogovor koji je izvodljiv. Ishod postupka nije ocena tvog karaktera ni tvoje vrednosti. Pripremljen ručak, razjašnjena preporuka, razgovor koji si odlagala: od takvih malih koraka gradi se priprema koja traje koliko ti treba.

15 / PRIMENI U SVOJOJ PRIPREMI

Tvoj plan za narednih 12 nedelja



TVOJ SLEDEĆI KORAK

- [ ] Za prvu nedelju izaberi najviše tri prioriteta.
- [ ] Posle četiri nedelje proceni šta radi, a šta treba pojednostaviti.
- [ ] Kontrole i sledeće korake uskladi sa svojim timom.



MOJA JEDNA PROMENA

KAKO ĆU JE UKLOPITI U SVOJ DAN

PITANJE ZA SLEDEĆI RAZGOVOR

O autorki i individualnom radu

Tvoj sledeći korak

Pogledaj konsultacije, individualne planove i programe praćenja na sajtu Dashina Super Hrana. Za početak pripremi nalaze, spisak terapije i suplemenata i kratke beleške o tome kako se inače hraniš.

dashinasuperhrana.rs

O medicinskoj osnovi knjige

Medicinska objašnjenja zasnovana su na studijama, sistematskim pregledima i stručnim smernicama objavljenim ili ažuriranim od novembra 2021. do novembra 2026. Savremeni pregledi mogu obuhvatati i starija istraživanja. Tekst jasno razlikuje utvrđene preporuke od mogućnosti koje se još istražuju. Radni listovi ti pomažu da znanje primeniš, a ličnu procenu i odluke o lečenju donosiš sa svojim lekarom.

© 2026 Dajana Švraka Milutinović · Dashina Super Hrana
Za ličnu upotrebu. Dalje umnožavanje i distribucija zahtevaju saglasnost autorke.

Nizak AMH.
Šta sada možeš da uradiš?

Znaš nalaz. Sada želiš da znaš šta možeš da uradiš u svojoj svakodnevici i kako da pripremu uklopiš sa medicinskim planom.

Ova knjiga povezuje nizak AMH i kvalitet jajnih ćelija sa konkretnim koracima: organizacijom ishrane, procenom suplemenata prema nalazima i terapiji, snom, kretanjem i zajedničkom pripremom sa partnerom.

Praktičan plan, radni listovi i pitanja za konsultacije pomažu ti da odvojiš ono što je važno za tebe i pretvoriš informacije u rutinu koju možeš da održavaš.

Razumevanje AMH-a ostaje osnova za dobre odluke. Ishrana i navike deo su podrške tvom zdravlju, dok se izbor i vreme lečenja usklađuju sa medicinskim timom.

01 ISHRANA

02 SUPLEMENTI

03 NAVIKE

Dajana Švraka Milutinović

dashinasuperhrana.rs