



## Avhengig av Pepsi Max

**Spørsmål:** Jeg har diabetes type 2 og er totalt avhengig av Pepsi Max og stoffet aspartam.

En rekke ganger har jeg prøvd å slutte, men etter 1-3 dager blir jeg skikkelig syk med hodepine, kvalme og dårlig allmentilstand. Dette er så ille at jeg ikke greier å dra på jobb og blir liggende hjemme i senga. Jeg ønsker å gå ned i vekt og har fått beskjed om at aspartam blokkerer forbrenningen, og at det er liten vits i å prøve å gå ned i vekt så lenge jeg drikker Pepsi Max. Hva kan jeg gjøre? Jeg vil jo slutte med Pepsi Max, men hodepinen og kvalmen hindrer meg. Finnes det noe medisin mot disse bivirkningene, eller hva kan du anbefale?

**Svar:** Du har rett i at vektreduksjon vanligvis er et viktig og nyttig tiltak hvis man har diabetes type 2. Når man går ned noen kilo i vekt blir glukosenivået i blodet bedre og risikoen for komplikasjoner avtar. Man får også ofte mindre behov for medisiner. Søtningemiddelet aspartam er i seg selv nesten kalorifritt, men i enkelte studier har det vært antydning at det kan øke appetitten. Et internasjonalt vitenskapspanel gjennomgikk for noen år siden over 500 forskningsrapporter om aspartam. Forskernes konklusjon var at det ikke er vitenskapelige bevis for at aspartam er helsefarlig, og det er lite eller ingen data som støtter påstanden om at aspartam påvirker sultfølelsen eller bidrar til fedme.

Symptomene du beskriver når du trapper ned bruken av Pepsi Max skyldes trolig at denne brusen og andre koffeinholdige drikker kan være vanedannende. Hvis man bråslutter, kan "koffeinmangelen" utløse hodepine, kvalme og trøtthet. Ved å trappe ned inntaket av Pepsi Max gradvis over en eller to uker vil du merke mindre ubehag. Dersom du skulle få vondt i hodet, vil du sannsynligvis oppnå god lindring med reseptfrie smertestillende medisiner som for

eksempel Paracet eller Ibux, eventuelt en kombinasjon av disse to.