



## Hallå, Maj Östberg Rundquist...

**... som skrivit boken Sockerdetektiven - hittar vägen till bättre mat.**

### Hur kom du på idén till boken?

- Jag jobbar med mat, matvanor och hur maten påverkar vår hälsa och fick för ungefär två år sedan ett uppdrag att prata om socker. Till det tillfället gjorde jag ett häfte om socker som deltagarna tyckte var jättebra. En person tyckte att jag skulle ge ut informationen i bokform. Först tänkte jag "inte kan väl jag...", men det blev en bok.

### Hur lång tid tog det att få ut boken?

- Ett knappt år. Jag hade manusstopp i november 2007 och tänkte att den väl skulle komma ut i mars. Jag hade ingen aning om alla personer som ligger bakom en bok, tecknare, korrläsare och tryckare bland andra. Boken kändes nästan gammal när den kom ut i september förra året för jag hade levt så länge med den.

### Vad har du fått för reaktioner?

- Jag trodde att alla sockerfabrikanter skulle hoppa på mig, men jag har inte upplevt något sådant. Jag har fått många kommentarer och tack vare boken fick jag "vika ut mig" i Expressen och kommentera sockerfällorna på julbordet, det var en upplevelse och blick in i en ny värld. Jag pratar också mycket om boken, främst på företaget och i skolor.

### Varför valde du att skriva om just socker?

- Sockret är väldigt otäckt. Det är en produkt som är beroendeframkallande om man är känslig och som vi egentligen inte behöver. Det ligger bakom många av vår tids sjukdomar, som diabetes, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar. Många äter mycket socker utan att ens veta om det och då måste man bli en detektiv. Fram med förstoringsglaset så vi kan läsa vad som står på förpackningarna!



### Har du fler böcker på gång?

- Jag har en bok till på gång, men jag har inget förlag än. Det är en saga. Eftersom barn kanske inte läser den riktiga Sockerdetektiven så blir den här på en annan nivå. Den handlar om Honey och Zacharias som träffar Sockerdetektiven.

Text: Kajsa Thorp Backlund

### VÄXTE UPP I BORLÄNGE

- **Namn:** Maj Östberg Rundquist.
- **Ålder:** 54 år.
- **Bor:** Kista och Joänget i Sälen, uppvuxen i Borlänge.
- **Familj:** Maken Bengt.
- **Yrke:** Kostrådgivare och hälsopedagog.