

► Sockerdektiven börjar genast förhöra mig om mina matvaror. Kanske jag borde ha tagit med mig henne på fredagens matinköp. Då skulle jag förmodligen slippa dividera med mig själv om Coca-Cola eller mineralvatten.

Text & Fob: Annika Lund

– Hur ofta dricker du läsk, frågar sockerdektiven.

– Nej, inte så ofta. Någon gång i veckan, gärna på helgen. Annars är jag mycket förtjust i arraxbollar, svarar jag.

– Jaha, hur många sådana äter du då?

– Nej, inte så många. Jag brukar unna mig en till helgen.

Sockerdektiven tar fram sin chockrosa bok med samma titel. Boken sticker ut med sin färg och ger ett glatt intryck. Hon börjar att bläddra i den och utbrister:

– Titta här!

Hon visar mig sitt recept på chokladbollar. Hur kunde jag glömma dem? Chokladbollar brukar jag ju baka, och då äter jag ju betydligt fler än en stackars ensam konditoriköpt arraxboll. Men det talar jag inte om för henne, så klart. Receptet, som hon visar för mig, är inte vilket som helst. En nyttigare variant på chokladbollar, förstås. Men i detta recept kan jag också välja olika alternativ på ingredienser. Låter ju helfestligt! När hon själv blev inbjuden som talare, hemma hos en mammas mamma-träff, bjöds det på sju varianter av detta recept. Sju sorters kakor i ett enda recept! Vilket koncept! Vem är denna sockerdektiv, egentligen?

SOCKERDEKTIVEN HETER MAJ Östberg Rundquist. Hon är kostrådgivare och hälso-pedagog, som nyligen gett ut en bok. Den chockrosa "Sockerdektiven". Jag träffar henne i samband med hennes boksignering i Akademibokhandeln i Kista galleria. Hon står vid ett bord där hon har dukat upp två olika frukostalternativ. Skillnaden dem emellan är tretton och en halv sockerbitar. Hon insåg snabbt i sitt arbete med kostfrågor att sockret är den värsta boven i många människors mat. Och då talar vi om det raffinerade sockret. Många är också helt omedvetna om sockerinnehållet i maten. Det är här figuren "sockerdektiven" dyker upp:

– Ja, jag känner mig ju som en sockerdektiv! Den allra mest intressanta texten på ett

matpaket är skriven med minsta typsnitt. Det står "fullkorn" med stora, feta bokstäver, för det har livsmedelsindustrin lärt sig är bra och lockar köpare. Sedan står det sockerarter 35g/100g med minsta typsnitt. Man måste ha förstöringsglaset med sig. Har du det?

Hon förklarar vidare att om man undviker för mycket socker, så slipper man också



onödiga och konstgjorda tillsatser. Men framför allt, sockret kan orsaka diabetes, övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar.

Maj betonar att vi är stenåldersmänniskor, fastän vi lever i en modern miljö. Våra gener har inte hängt med i utvecklingen. Därför blir det raffinerade sockret alldeles för starkt för oss. Från stenåldern har vi också lärt oss att det som är sött i naturen, är oftast inte giftigt. Därför väljer vi sådant som är sött, jämfört med annat som inte är sött. Men på stenåldern fanns ju enbart söta bär och frukter, inget raffinerat socker.

– På 1700-talet var socker en apoteksvara. Den åt vi på recept och var dyr som bara den. Nu äter vi – vet du hur mycket? 45 kg per person och år. Vi dricker ungefär 90 liter läsk och saft. Och jag dricker ingen läsk, så

någon måste dricka upp min ranson också. Jag vill ha en sockerrevolution i världen!

HUR HAR DET GÅTT MED hennes egen familj? Hennes make är strängt hållen. Han lever som hon lär. Men så var han heller ingen sockergris när de träffades.

– Om man inte vänjer sig vid socker, så tappar man sockersuget.

Barnbarnen, som hon har gift sig till, har hon pratat med för döva öron. Någon profet blir man aldrig i sin egen familj, menar Maj. Men ett av barnbarnen började åka skridskor och fick av sin skridskolärare veta att kosten är viktig, då väcktes ett intresse med detsamma. Budskapet gick hem och numera ber barnbarnet Maj om kostråd. En annan familjemedlem är hennes mamma:

– Jag har försökt med min gamla mamma. Hon brukade ha fyra sockerbitar i varje kopp te och hon drack många koppar om dagen. Nu har hon slutat, i alla fall enligt vad hon säger.

SOCKERDEKTIVEN fortsätter att utbilda andra till sockerdektiver. Hon drömmer om att få ge ut sin nästa bok. Den ska handla om vännerna Honey och Zacharias, och vänder sig till barn.

– Honey är tjejen som kan allt om socker, för hennes mamma är kostrådgivare. Zacharias, han kan ingenting om socker, för han kommer från en familj som äter socker, har alltid ätit socker och kommer alltid att äta socker. Eller?

Skulle jag haft ett förlag, så skulle jag nappa direkt på den bokidén. Men jag är ju också lite jävig, eftersom hon tyckte jag kunde få unna mig en arraxboll ibland. Och fastän jag inte bjöd henne med på mina matinköp inför helgen, fastnade sockerdektiven i mitt huvud. Den följde med mig in i matbutiken och synade matpaketet. Än så länge har den inte försvunnit.

Fakta

Namn: Maj Östberg Rundquist

Ålder: 54

Bor: Kista

Aktuell med: Boken "Sockerdektiven"

Dröm: Vill ge ut barnboken om vännerna Honey och Zacharias