

**Pressmeddelande 25 september 2008**

## **Ny bok: Sockerdetektiven**

Av: Maj Östberg Rundquist

**Livsmedelslarmen avlöser varandra. Socker är den minsta gemensamma nämnaren för de olika larmrapporterna som når oss. Den som undviker matvaror med tillsatt socker går automatiskt fri från de värsta matfällorna. Den här boken informerar om hur vi kan hitta det dolda sockret – bli sockerdetektiver och må bättre.**

Boken handlar om de olika typer av socker som vi äter mer och mer av i vårt dagliga liv. Ibland äter vi socker medvetet, som när vi lägger sockerbitar i kaffet, och ibland dricker vi socker i form av läsk och saft. Men socker finns till allra största delen i väldigt många matvaror som vi äter utan att reflektera speciellt mycket över sockerinnehållet.

Socker och andra raffinerade kolhydrater bidrar till många av nutidens livsstilssjukdomar. Så länge sockrade produkter efterfrågas av oss konsumenter kommer livsmedelsindustrin fortsätta att tillverka och sälja dem. Genom att bli en medveten konsument går det att på sikt minska sin sockerkonsumtion och bara använda socker som en avsiktlig men sällsynt krydda.

Det som kan vara lite komplicerat i sammanhanget är att socker inte alltid heter socker. Men den som lär sig de sockernamn som beskrivs i Sockerdetektiven har kommit en bra bit på väg! Sockerdetektiven går igenom vad man som konsument ska tänka på när det gäller olika matvaror.

Maj Östberg Rundquist är licensierad kostrådgivare och hälsopedagog, och har som måtto att det ska vara enkelt och roligt att leva sunt.

- Sidantal: 104
- Inbunden
- Ca pris: 137 kr
- Utkommer: på Ica Bokförlag i september 2008

För mer information– vänligen kontakta:

**Karolina Blom, PR- och informationsansvarig Forma Books**

Mail: [Karolina.blom@formapg.se](mailto:Karolina.blom@formapg.se) Telefon: 070-5870213

Ica Bokförlag är en del av Forma Publishing Group AB. I gruppen ingår även B. Wahlströms Bokförlag och Damm Förlag.