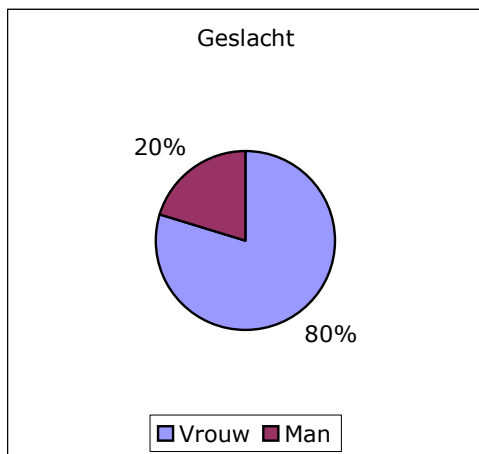


## Resultaten

In 2008 hebben 96.634 mensen de beurs bezocht, hiervan was 57% vrouw. De gemiddelde leeftijd van de bezoekers was 61 jaar.

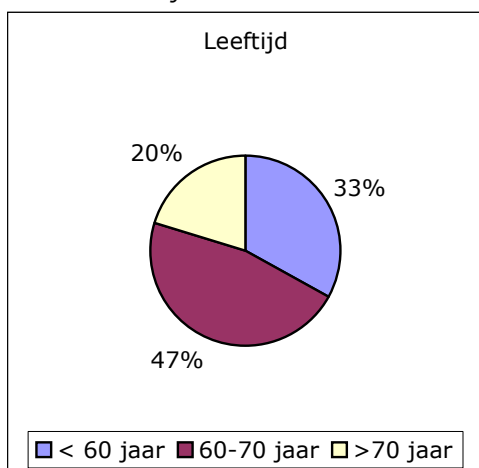
In totaal is de test tijdens de beurs door 5239 mensen ingevuld. De resultaten van de test worden hieronder weergegeven.

*Wat is uw geslacht?*



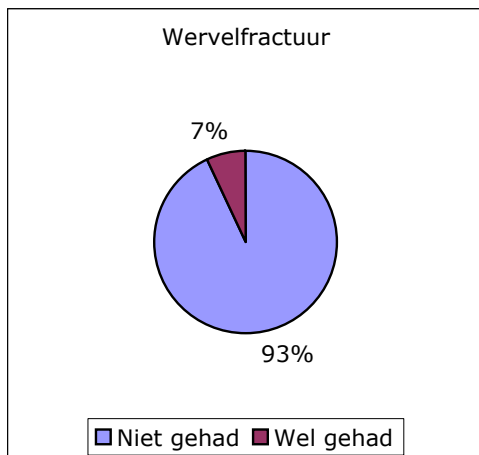
Het merendeel van de deelnemers aan de quiz was vrouw.

*Wat is uw leeftijd?*



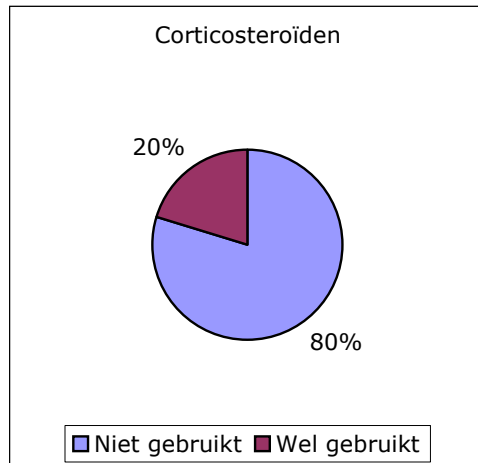
De quiz werd voor het grootste gedeelte ingevuld door personen tussen de 60 en 70 jaar oud.

*Heeft u een wervelfractuur gehad?*



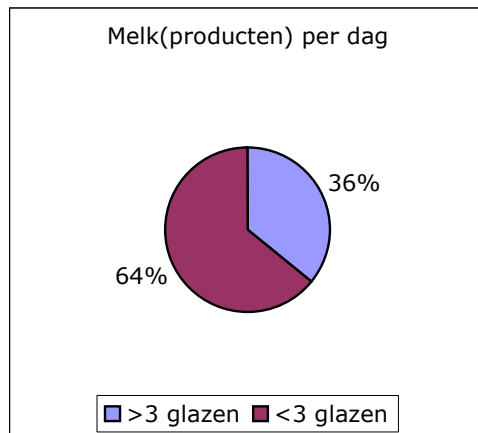
Als iemand in het verleden een wervelfractuur gehad heeft, geeft dit een indicatie voor het ontwikkelen van osteoporose.

Heeft u meer dan 3 maanden corticosteroiden (prednison of prednisonachtige stoffen) gebruikt in een dosering van 7,5 mg of meer per dag?



Als iemand gedurende een langere periode corticosteroiden (prednison of prednisonachtige stoffen) geslikt heeft, geeft dit een verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose.

Hoeveel glazen melk of melkproducten gebruikt u per dag?



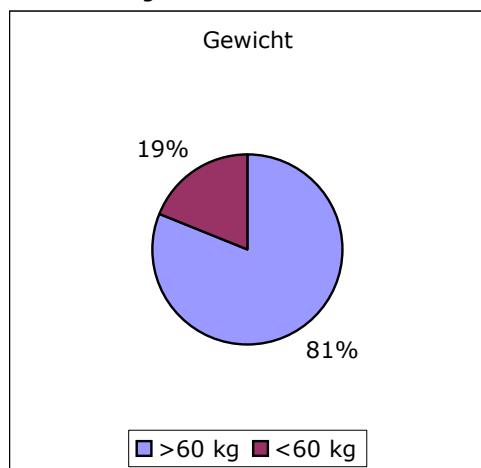
Het dagelijks gebruiken van melk(producten) verkleint het risico op osteoporose.

Per leeftijdsgroep worden vanuit het Voedingscentrum de volgende hoeveelheden geadviseerd om dagelijks te gebruiken:

- 19-50 jaar: 1 ½ plak kaas en 450 ml melk(producten) (dit zijn 3 glazen)
- 51-70 jaar: 1 ½ plak kaas en 500 ml melk(producten) (dit zijn 3 à 4 glazen)
- 70 jaar en ouder: 1 plak kaas en 650 ml melk(producten) (dit zijn 5 glazen)

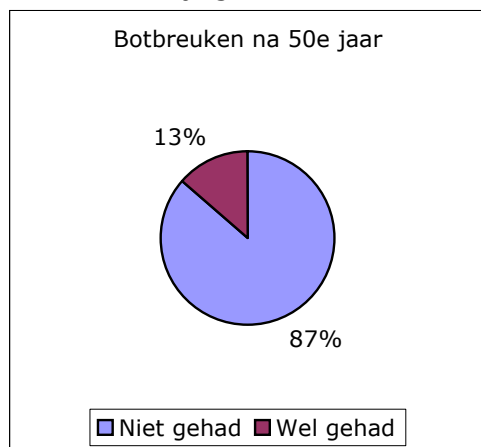
**De volgende vragen zijn alleen van belang voor vrouwen en zijn dus ook alleen door vrouwen ingevuld.**

*Hoeveel weegt u?*



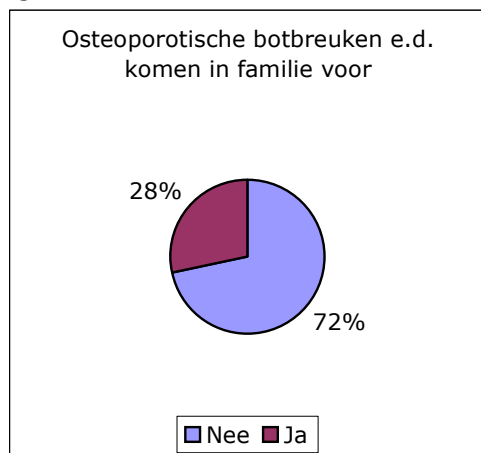
Een te laag gewicht is een risicofactor voor osteoporose.

*Heeft u na uw vijftigste één of meerdere botbreuken gehad?*



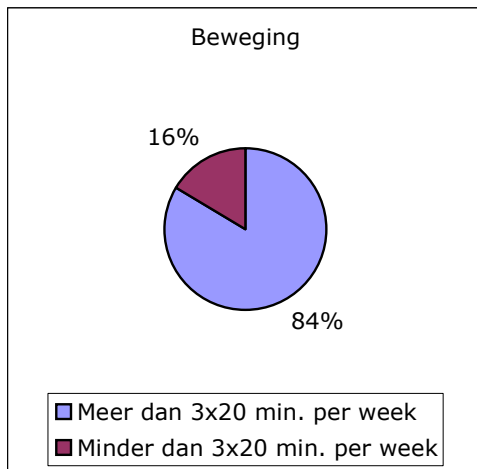
Het risico op het ontwikkelen van osteoporose is kleiner als iemand na zijn 50<sup>e</sup> geen botbreuk(en) gehad heeft.

*Komen er in uw familie osteoporotische botbreuken (heup-, wervel-, pols- of andere breuken) of ingezakte wervels voor?*



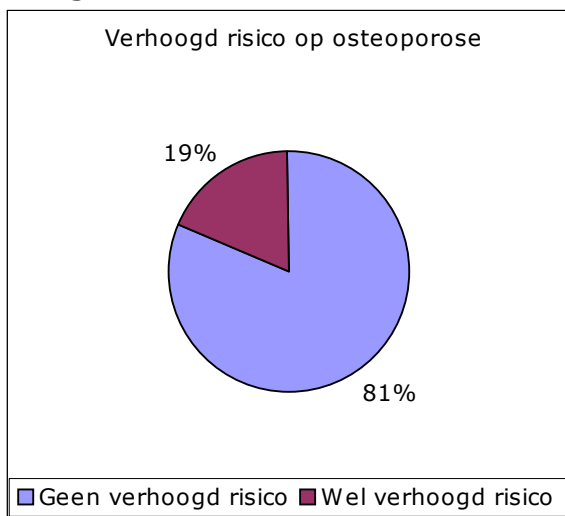
Als in de familie osteoporotische botbreuken (heup-, wervel-, pols- of andere breuken) of ingezakte wervels voorkomen, geeft dit een aanwijzing voor een mogelijk verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose.

*Krijgt u meer of minder dan 3x 20 minuten per week lichaamsbeweging?*



Het is extra belangrijk om elke week minimaal 3x 20 minuten te bewegen, hierdoor is het risico op het ontwikkelen van osteoporose kleiner.

### **Uitslag van de test**



Nadat alle vragen van de test ingevuld waren, werd er bekend gemaakt of het totale risico op het ontwikkelen van osteoporose wel of niet verhoogd is. Dit is een indicatie, er is verder onderzoek nodig om de diagnose osteoporose te kunnen stellen.

Bij de mannen was de uitslag als volgt:

Geen verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose: 79,3%

Wel verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose: 20,7%

Bij de vrouwen was de uitslag als volgt:

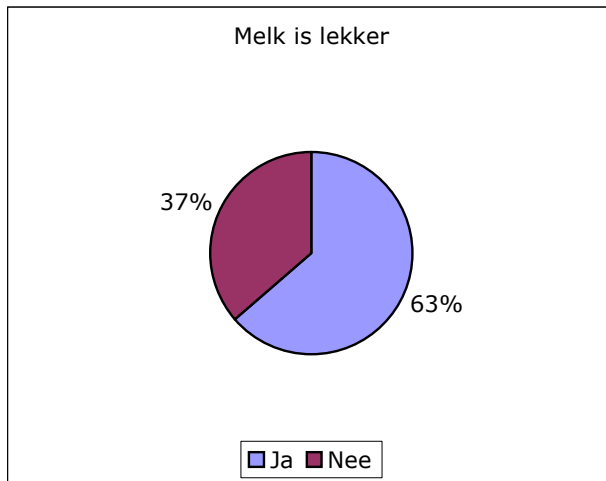
Geen verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose: 88,8%

Wel verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose: 11,2%

### Vragen over melk

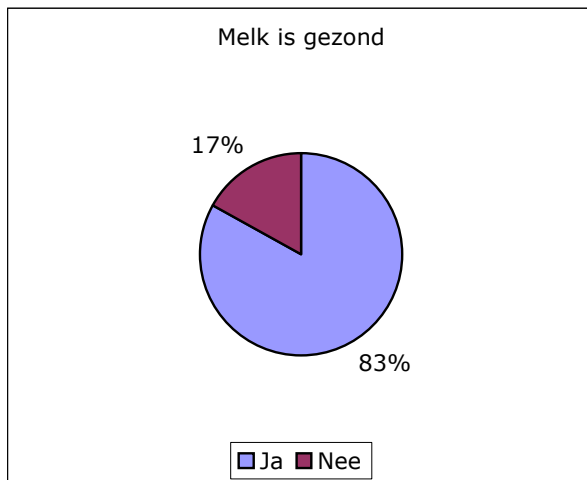
Als aanvulling op de test over osteoporose zijn er 2 vragen over melk gesteld.

*Vindt u melk lekker?*



Het merendeel van de deelnemers aan de test vindt melk lekker.

*Vindt u melk gezond?*



Het grootste gedeelte van de deelnemers aan de test vindt melk gezond.