Intet menneske fylder en beholder, der er værre end dets mave. Det er tilstrækkeligt for Adams søn at spise nogle få mundfulde, som holder hans ryg oprejst [dvs. bevarer hans styrke]. Men hvis det uundgåeligt er sådan, så [bør] en tredjedel til hans mad, en tredjedel til hans drikke og en tredjedel til hans åndedræt

Overleveret af Al-Miqdām Ibn Ma'dī Karib – må Allāh være tilfreds med ham. Han berettede: Jeg hørte Allāhs Sendebud – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – sige: "Intet menneske fylder en beholder, der er værre end dets mave. Det er tilstrækkeligt for Adams søn at spise nogle få mundfulde, som holder hans ryg oprejst [dvs. bevarer hans styrke]. Men hvis det uundgåeligt er sådan, så [bør] en tredjedel til hans mad, en tredjedel til hans drikke og en tredjedel til hans åndedræt."

[صحيح] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Den noble Profet – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – vejleder os til et grundlæggende princip inden for medicin: forebyggelse, hvorved mennesket beskytter sit helbred. Det sker ved at begrænse sit indtag – at spise nok til at stille sulten og styrke kroppen til de nødvendige gøremål, uden at fylde maven. For det værste kar at fylde er maven, da mæthed kan føre til utallige dødelige sygdomme – både på kort og langt sigt, både indvendigt og udvendigt. Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – sagde dernæst: Hvis et menneske må mætte sig, så bør han gøre det på en måde, hvor en tredjedel er til mad, en tredjedel til drikke og en tredjedel til åndedræt. På den måde undgår han at opleve ubehag, skade eller sløvhed, som kan hindre ham i at udføre det, Allāh har pålagt ham – i både hans religiøse og verdslige anliggender.

http://www.sunnah.global/hadeeth/da/show/4723