Geen menselijk lichaam wordt ooit gevuld met een erger vat dan de maag. Voor de zoon van Adam is het voldoende om een paar happen te eten die zijn rug recht houden. Als het echt niet anders kan, laat dan een derde deel van de maag voor voedsel, een derde voor drank en een derde voor de adem (lucht)

Overgeleverd door Al-Miqdaam ibn Ma‘di Karib, moge Allah tevreden zijn met hem, dat hij zei: "Ik hoorde de Boodschapper van Allah (vrede en zegeningen zij met hem) zeggen: "Geen menselijk lichaam wordt ooit gevuld met een erger vat dan de maag. Voor de zoon van Adam is het voldoende om een paar happen te eten die zijn rug recht houden. Als het echt niet anders kan, laat dan een derde deel van de maag voor voedsel, een derde voor drank en een derde voor de adem (lucht).»

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

De edele Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) wijst ons hier op een fundamenteel principe van de geneeskunde: Preventie, waarmee de mens zijn gezondheid beschermt. Dit principe uit zich in matigheid bij het eten; men dient slechts zoveel te nuttigen als nodig is om de kracht voor noodzakelijke handelingen te behouden. Want het vullen van het lichaam tot het uiterste, met andere woorden, een overvolle maag, brengt talloze schadelijke gevolgen met zich mee, zowel onmiddellijk als op langere termijn, zowel innerlijk als uiterlijk. Daarom zei de Boodschapper (vrede zij met hem): "Als men zich echt wil verzadigen, verdeel dan het voedsel in drieën: Een derde voor voeding, een derde voor drank en een derde voor de adem/lucht. Zo wordt schade en ongemak vermeden en behoudt men de energie om zowel de verplichtingen jegens Allah als de noodzakelijke wereldse taken na te komen."

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