# 230874 - Yemek Üzerine Yemek Yemek (Yani Önceki Yemek Sindirilmeden Tekrar Yemek) Hakkında Hadis Var mı?

## Soru

Rasulullah sallallahu aleyhi vesellem'den, "yemeğin üzerine yemek koymayı (önceki yemek sindirilmeden yeniden yemeyi)" yasaklayan bir hadis rivayet edilmiş midir?

## Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Resûlullah sallallahu aleyhi vesellem'den, "yemeğin üzerine yemek koymayı" yasaklayan sahih bir hadis bilinmemektedir.
Bu söz, tıbba ve hekimlerin tavsiyelerine daha yakındır.

Resûlullah s.a.v ise, yeme ve içmede itidal (ölçülülük) tavsiye etmiş ve kişinin ihtiyacından fazlasını yememesini öğütlemiştir.

Nitekim şöyle buyurmuştur:

"Âdemoğlu, midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna, belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir.Şayet mutlaka (fazla yemek) gerekirse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırsın."— *Tirmizî, Zühd 47 (2380)*; sahih: el-Elbânî, *Sahîh Tirmizî*

İbn Kayyim el-Cevziyye rahimehullah bu hadisi şöyle açıklamıştır:

"Peygamber s.a.v buyurmuştur ki: İnsana, belini doğrultacak kadar az yemek yeterlidir; böylece gücü tükenmez, zayıf düşmez.
Eğer bundan fazla yemek isterse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefese ayırsın. Bu, beden ve kalp için en faydalı ölçüdür.

Zira mide yemekle dolarsa suya yer kalmaz; su girerse nefes almakta zorluk olur, sıkıntı ve yorgunluk baş gösterir.
Ayrıca tokluk kalbi bozar, bedeni tembelleştirir, taate yönelmekten alıkoyar ve şehvetleri harekete geçirir.
Kısacası, midenin dolması hem kalp hem beden için zararlıdır.”
— *Zâdü’l-Me‘âd* (4/17)

Saffârînî rahimehullah da şöyle demiştir:

“Yemek yiyen kimse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe ve üçte birini havaya (nefese) ayırmalıdır.
Çünkü bu, kullarına hem dinî hem dünyevî fayda gösteren, şefkatli Nebî’nin s.a.v öğüdüdür.
Arapların tabibi Hâris b. Kelede şöyle derdi:
*‘Perhiz, tedavinin başıdır; tıka basa yemek ise hastalığın başıdır.’*
Yine şöyle demiştir:
*‘Önceki yemek sindirilmeden üzerine yemek yemek —insanları öldüren, vahşi hayvanları bile helâk eden şeydir.’”* *Ğizâü’l-Elbâb* (2/110)

Allah en doğrusunu bilendir.