Mat och dryck etikett i islam

Mat, Måttlighet och Välsignelse

Islamisk vägledning om ätandets konst och måttlighetens dygd

Inledning

Islam är en religion som inte enbart reglerar bön och tro, utan även de mest vardagliga aspekterna av livet – inklusive hur, vad och hur mycket vi äter. Att äta ses inom islam som en handling av tacksamhet mot Allah , och att äta med måttlighet är ett uttryck för tro och självdisciplin.

I denna artikel utforskar vi vad Koranen och Profeten Muhammads ﷺ sunna lär oss om ätandets etik, vikten av lagom mängd samt de andliga och fysiska dimensionerna av ett islamskt ätande.

1. Ätandets grundprinciper i islam

Halal och Tayyib – Tillåtet och Gott

Grunden i islamisk matkultur är att det man förtär skall vara halal (tillåtet) och tayyib (rent, gott och hälsosamt). Allah betonar detta i Koranen:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً

(Ya ayyuha an-nasu kulu mimma fil-ardi halalan tayyiban)

> ”O ni människor! Ät av det som är tillåtet och gott på jorden…”

— Koranen, Surah Al-Baqarah (2:168)

Det islamiska begreppet tayyib syftar inte bara på matens rituela renhet, utan också på dess näringsinnehåll och påverkan på kropp och sinne.

Tacksamhet vid måltiden

Att börja måltiden med Bismillah (“I Allahs namn”) och avsluta med Alhamdulillah (“Lov och pris tillkommer Allah”) är en grundläggande sunna. Profeten ﷺ sägs ha sagt:

إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى

(Idha akala ahadukum falyazkur isma Allahi ta’ala)

> ”När någon av er äter, låt honom nämna Allahs namn (säga Bismillah).”

— Sahih al-Bukhari & Muslim (hadith)

2. Måttlighetens princip – Att äta lagom

Den berömda tredjedelsregeln

En av de mest kända leddörningarna från Profeten Muhammad ﷺ om mängden mat är den så kallade “tredjedelsregeln”, som är en av islams mest remarkabla hälsorekommendationer:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهِ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

(Ma mala’a Adami wi’a’an sharran min batnihi… fa-thuluthun li-ta’amihi

wa-thuluthun li-sharabihi wa-thuluthun li-nafasihi)

> ”Ingen beholder fyller Adamssonen värre än hans mage. Det räcker med några munsbitar för att hålla ryggraden rak. Om han måste äta mer, då ska en tredjedel vara för maten, en tredjedel för drycken och en tredjedel för luften.”

— Sunan Ibn Majah (3349) och Imam Ahmad; klassificerad som sahih (autentisk)

Denna hadith är en av de mest citerarade när det gäller islamisk hälsolära. Den ger oss tre viktiga principer:

- Ät inte mer än vad kroppen behöver.
- Lämna plats för vatten och dryck.
- Lämna plats för luft så att mag-tarmkanalen kan fungera optimalt.

Modern näringsforskning stöder detta: att äta så att man känner sig 70–80% mätt minskar risken för överväkt, matsmältningsproblem och en rad kroniska sjukdomar.

Islams förbud mot överförtaring

Koranen varnar explicit mot slöseri och överfullätning. Allah säger:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

(Wa kulu wa ishrabu wa la tusrifu, innahu la yuhibbu al-musrifin)

> ”Ät och drick, men slösa inte. Han älskar inte de som slösar.”

— Koranen, Surah Al-A’raf (7:31)

Ordet israf (slöseri/överförd) används i Koranen för att beskriva allt överdåd – även överförtaring. Att äta mer än man behöver anses vara ett slags otacksamhet mot Allahs gåvor.

3. Etikettens regler vid måltiden (Adab al-Akl)

Att äta med höger hand

Profeten Muhammad ﷺ betonade att man bör äta med höger hand och börja äta från sidan av tallriken närmast sig. Han sade:

يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

(Ya ghulamu, sammi Allaha, wa kul bi-yaminika, wa kul mimma yalika)

> ”O pojke! Nämna Allahs namn, ät med din högra hand och ät av det som är närmast dig.”

— Sahih al-Bukhari (5376) & Sahih Muslim (2022)

Att äta i grupp – Barakah i gemenskapen

Islam uppmuntrar till att äta tillsammans. Profeten ﷺ sägs ha sagt att maten räcker till fler när man äter tillsammans. I en känd hadith sägs att mat för två räcker för tre, och mat för tre räcker för fyra (Sahih Muslim, 2059). Gemensamma måltider ses som källa till barakah (välsignelse).

Att inte kritisera mat

Profeten Muhammad ﷺ kritiserade aldrig mat. Om han gilla det han fick ät han det, och om han inte gilla det lämnade han det utan att klaga (Sahih al-Bukhari, 3563; Sahih Muslim, 2346). Detta är ett uttryck för tacksamhet och respekt.

4. Fasta – Måttlighetens högdpunkt

Ramadanfastan är en av islams fem pelare och är ett kraftfullt uttryck för måttlighet. Allah säger i Koranen:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

(Ya ayyuha alladhina amanu kutiba alaykumu as-siyamu kama kutiba ala alladhina min qablikum la’allakum tattaqun)

> ”O ni troende! Fastan har föreskrivits för er, såsom den föreskrevs för dem som levde före er – för att ni skall bli gudsfruktiga.”

— Koranen, Surah Al-Baqarah (2:183)

Fastan lär muslimen att kontrollera sin nafsi (sitt ego och sina begär), inklusive hungern. Det är en träning i taqwa (gudsfruktan) som påverkar hela livsstilen, inte minst ätandet.

5. Hälsa som amanat – En förvaltarskap

Inom islamisk teologi ses kroppen som en amanah – ett förtroende från Allah som människan är skyldig att ta hand om. Att äta för mycket, slösa med mat, eller äta osäkert går emot detta förvaltarskap. Profeten ﷺ sädes äta för överlevnad och styrka, inte för nöjets skull.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah (1292–1350), en av islams mest inflytelserika lärde, skrev i sitt världsberömda verk Tibb al-Nabawi (“Profetens medicin”) att trè faktorer är roten till all hälsa:

- Bevara kroppen i hälsa (hijat al-sihhah)
- Avlägsna det skadliga ur kroppen
- Skydda kroppen från det skadliga

Han betonade att övertaring är ursprunget till de flesta sjukdomar, och att måttlighet i mat är grunden för hälsa. Detta är i perfekt harmoni med den prophetiska traditionen.

6. Sammanfattande råd för en muslim vid bordet

Utifrån Koranen, hadith och islamisk lärdom kan vi sammanfatta följande präktiska råd:

- Börja alltid med Bismillah och avsluta med Alhamdulillah.
- Följ tredjedelsregeln: en tredjedel mat, en tredjedel dryck, en tredjedel luft.
- Ät med höger hand och från din sida av tallriken.
- Undvik överfullätning (israf) – det är misshagligt inför Allah.
- Ät långsammare och tugga ordentligt.
- Dela måltiden med familj och gäster – det ger barakah.
- Kritisera aldrig mat – visa tacksamhet.

- Följ sunnans föreskrifter om fasta som träning i måttlighet.

Avslutning

Islam erbjuder en holistisk syn på ätandet – inte bara som ett fysiskt behov, utan som en andlig handling av tacksamhet, måttlighet och underkastelse inför Allah . Att äta lagom mängd är inte enbart en hälsorekommendation, utan ett uttryck för taqwa och respekt för den amanah som Allah anförtrodde oss.

Må Allah vägleda oss till att äta av det som är halal och tayyib, i lagom mängd, med tacksamhet i hjärtat. آمين

Källor och referenser

- 1. Koranen, Surah Al-Baqarah (2:168) – Halal och tayyib.
- 2. Koranen, Surah Al-A’raf (7:31) – Mot slöseri och överflöd.
- 3. Koranen, Surah Al-Baqarah (2:183) – Om fastans påbud.
- 4. Sahih al-Bukhari, hadith 5376 – Ät med höger hand.
- 5. Sahih Muslim, hadith 2022 – Bismillah vid måltiden.
- 6. Sunan Ibn Majah, hadith 3349 – Tredjedelsregeln (Ibn Majah; autentifierad av Al-Albani).
- 7. Sahih Muslim, hadith 2059 – Barakah i gemensamma måltider.
- 8. Sahih al-Bukhari, hadith 3563; Sahih Muslim, hadith 2346 – Profeten kritiserade aldrig mat.
- 9. Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Tibb al-Nabawi (Profetens medicin), 14:e århundradet.
- 10. Imam Ahmad ibn Hanbal, Musnad Ahmad – Diverse hadither om ätandets etik.

وَاللَّهُ أَعْلَمُ

(Och Allah vet bäst)