

Kur'ân'da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite*

Healthy Nutrition and Obesity in Quran and Hadiths

Mahir Doğan ÇİFTÇİ**
Yusuf AÇIKEL***

Öz

Hız. Peygamber (sav) inanç ve ibadetlerde üsve-i hasene olduğu gibi, sağlığı koruma hususunda da örneklik teşkil etmektedir. Kur'ân ahlâkına göre bir hayat yaşayan Hz. Peygamber (sav), beslenme konusunda da bu çerçevede dışına çıkmamıştır. Dolayısıyla Hz. Peygamber'in (sav) diğer sünnetlerinde olduğu gibi, sağlığı koruma ve yeme içme gibi beslenme alışkanlıklarında da fitrata uygunluk söz konusudur. Hz. Peygamber'in (sav) sağlıkla ilgili benimsediği fitrî dengeyi ihmal edenler, bugün birçok hastalıkla karşı karşıyadır. Zira birçok hastalığın sebebi sağlıksız beslenmektir. Sağlıklı beslenmek için yaratılışa uygun beslenme yolunu takip etmek gerekmektedir. Bunun için de en doğru yol Hz. Peygamber'in (sav) sahih kaynaklar ile vârid olan yeme içme âdetini örnek almaktır. Bu makale Hz. Peygamber'in (sav) beslenme âdetini, beslenme ile ilgili tavsiye ve uygulamalarını ele alıp tıp ilminin verileriyle sentezleyerek ilgili konunun bilimsel karşılığını ortaya koymayı ve fitrata uygun beslenme ilkeleri sayesinde, başta obezite olmak üzere birçok hastalığa karşı bilinçlendirme yöntemini kullanarak bireyleri sağlıklı beslenmeye sevk etmeyi amaçlamaktadır. Öncelikle çalışmanın temelini oluşturması bakımından sağlık, hastalık ve obezite temel kavramları üzerinde durulmuştur. Daha sonra sağlıklı beslenmeye yönelik temel ilkeler ile sağlıksız beslenmenin yol açtığı obezite hastalığı üzerinde durulmuş ve bu ilkelerin Hz. Peygamber'in (sav) sünneti, yaşantısı ve tavsiyelerindeki yeri ve önemi tespit edilmiştir. Sonuç olarak konu ile ilgili âyet ve hadisler çerçevesinde elde edilen bilgiler, tıp alanında yapılmış akademik çalışmalar ile karşılaştırılarak ilmi bir düzeyde ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Hz. Peygamber'in (sav) beslenme konusundaki uygulamalarının sağlıklı bir bedene sahip olmak ve hastalıklara karşı koruyucu tedbirler oluşturmak açısından hayati bir öneme sahip olduğu görülmüştür.

Abstract

The Prophet (pbuh) serves as a model in maintaining his health as well as being a good example in beliefs and worship. The Prophet (pbuh) who has lived according to the moral values of the Quran did not go beyond this framework regarding nutrition. Therefore, Hz. As in the other sunnahs of the Prophet (saas), there is a fitra in dietary habits such as maintaining health and eating and drinking. Those who neglect the inherent balance regarding health that the Prophet (pbuh) used to apply, face many diseases today. Because many diseases result from unhealthy nutrition. In order to eat healthy, it is necessary to follow the way of nutrition suitable for creation. The best way for this is to take the custom of the Prophet's (pbuh) eating and drinking, which is revealed by authentic sources as a model. This article Mr. It aims to reveal the scientific equivalent of the issue by synthesizing the Prophet's (pbuh) dietary habits, recommendations and practices regarding nutrition with the data of medical science, and to encourage individuals to eat healthy by using the method of raising awareness against many diseases, especially obesity, thanks to the principles of nutrition in accordance with the nature. Then, the basic principles of healthy nutrition and obesity caused by unhealthy nutrition were emphasized. The place and importance of the Prophet's (saas) sunnah, life and advice have been determined. Thus, thanks to the principles of nutrition suitable to nature, it refers to healthy nutrition by using the method of raising awareness against many diseases, especially obesity. Then, the basic principles of healthy nutrition and the causes of obesity caused by unhealthy nutrition are emphasized and these principles are discussed. Its place and importance in the circumcision, life and advice of the Prophet (pbuh) has been determined. As a result, the findings were supported by the science of medicine and the necessary scientific infrastructure was established. According to the results obtained, Mr. It has been seen that the practices in the nutrition life of the Prophet have a vital importance in terms of having a healthy body and creating protective measures against diseases.

Anahtar Kelimeler: Hadis, Tıbb-ı Nebevî, Sağlık, Beslenme, Obezite.

Keywords: Hadith, al-tibb al-nabawî, Health, Nutrition, Obesity.

* Geliş Tarihi: 05.04.2021, Kabul Tarihi: 12.06.2021.

** Yüksek Lisans Mezunu, Süleyman Demirel Üniversitesi, mahir--94@hotmail.com, Orcid: 0000-0003-3669-9952.

*** Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Hadis Anabilim Dalı, yusufacikel@sdu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-5444-4641.

GİRİŞ

Beslenme, kişinin hayatını devam ettirebilmesi için zarurî bir öneme sahiptir. Zira beslenme ihtiyacı, insanın fitrî ihtiyaçlarının en önemlisidir. Çünkü insan yiyip içmeden hayatını devam ettiremez. Aynı şekilde sağlığın korunmasında da beslenmenin önemli bir yeri vardır. Çünkü birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme alışkanlıkları yatmaktadır. Dolayısıyla beslenme insanın hayatının tamamını etkileyen bir öneme sahiptir. Yine dinî yaşantının temeli de sağlıklı bir bünyeye sahip olmaktan geçmektedir. Nitekim, dinin korunması için belirli şartlar vaz' edilmiştir. Bu şartlardan can, akıl ve neslin korunması doğrudan sağlığın muhafazası ile mümkündür. Dolayısıyla din, sağlıklı bir yaşamı ve bedeni öncelikli şart olarak kabul etmektedir. Sağlıklı bir bedene sahip olmanın temeli ise, sağlıklı beslenmektir. Bu nedenle bu çalışma, genel olarak Hz. Peygamber'in sağlıklı beslenmeye verdiği önemi ortaya koymayı, sağlıksız beslenme neticesinde ortaya çıkabilecek obezite hastalığına karşı Kur'ân ve sünnet çerçevesinde alınması gereken tedbirleri tespit etmeyi hedeflemektedir. Hz. Peygamber'in Tıbb-ı Nebevî bağlamındaki bu tavsiyeleri genel olarak hastalıklardan korunmaya yönelik koruyucu hekimlik tedbirleri, bazı hastalıklara yönelik ilaç tavsiyeleri, tedavi yöntemleri ve bütün hastalıkların bir tedavi yolunun bulunduğu gerçeği ile tedavi olmaya teşvik şeklindedir.

Tıbb-ı Nebevîye yönelik bütün rivâyetler incelendiği takdirde, hastalanmadan önce hastalıktan korunmaya yani sağlığı korumaya yönelik tavsiyelerin önemli bir yekûn teşkil ettiği görülecektir. Bu bağlamda Hz. Peygamber hem tavsiye ve uyarıları hem de bizzat yaşantısıyla sağlıklı bir yaşamın temeli olan sağlıklı beslenmenin ilkelerini öğretmiştir. Çalışmamızda ele alınan obezite konusu hem güncel bir mesele olması hem de Kur'ân'da ve Hz. Peygamber'in yaşamında bu hastalığı önleyecek veya bu hastalığa yakalanma hususunda koruyucu tedbir oluşturacak birtakım uygulamalar ve uyarılar bulunması hasebiyle önemli bir mesele olarak karşımızda durmaktadır. Obeziteye sebep olan en önemli etkenlerden kabul edilen aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite yetersizlikleri Kur'ân ve sünnette dikkat çekilen noktalardandır. Kur'ân ve sünnet elbette başlı başına bir tıp kitabı değildir. Ancak

insanın hem dünya hem de âhiret hayatını düzenleyen temel ilkelere sahiptir. Bu minvalde insanın sağlık ve afiyet içerisinde bir hayat sürdürebilmesi için birtakım tavsiyeler içermektedir.

Hadislerde sağlık ve beslenme konusu üzerinde yapılmış Ahmet Altun'un *Kur'an ve Hadiste Bilim ve Şifa Mucizeleri*, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri ve Hz. Peygamber'in (s.a.v) Sünnetinde Koruyucu Hekimlik isimli çalışmaları ile Saffet Köse'nin *Hz. Peygamber (sas) ve Sağlık*; Halis Demir'in "İslâm Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler" ve Ali Çelik'in "Tıbb-ı Nebevî ve Koruyucu Hekimlik" adlı makaleleri Tıbb-ı Nebevî konusuna ışık tutmaktadır. Bizim çalışmamızın diğer çalışmalardan farkı ise sağlıklı beslenme özelinde obezite hastalığına sebep olan etkenleri âyet ve hadisler çerçevesinde bilimsel verilerden faydalanarak ele almak olacaktır.

1. Sağlıklı Beslenme

Beslenme, sağlıklı beslenme ve sağlıksız beslenme şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Sağlıklı beslenme, ölçülü ve dengeli beslenmeye denir. Sağlıksız beslenme ise, ölçüsüzce ve dengesiz bir şekilde yapılan beslenme şeklidir. Konunun daha iyi anlaşılması için öncelikle sağlık, hastalık ve obezite hakkında tanım mahiyetinde bilgilerin verilmesi ve ardından genel olarak sağlıklı beslenmenin önemi üzerinde durulması uygun görülmüştür.

1.1. Sağlık

Sağlık terimi hakkında farklı tanımlar yapılmıştır ancak bizim kabul edeceğimiz en doğru tanımlama Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) kabul etmiş olduğu tanımdır. 1948 DSÖ Tüzüğü'nde sağlığın tanımı şu şekilde yapılmıştır: "Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu."¹ Buradan anlaşıldığına göre sağlık, sadece bedeninin fiziksel olarak hastalanması veya işlevini yerine getirememesi değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden kişinin iyi olması halidir.

¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, *Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü*, 1. Baskı, Ankara 2011, 3.

Sağlığın korunması, bireylerin doğuştan gelen temel haklarından birisidir. Allah Teâla'nın dilediği kimselere vermiş olduğu nimetlerden en önemlisi sağlıktır. Sağlıklı yaşam sadece bedeni ilgilendiren bir olgu değil, aynı zamanda bireyin sosyal hayatının tüm alanlarını etkileyen temel bir olgudur. Dolayısıyla sağlık, hayatın temel yapı taşlarından en önemlisidir. Zira sağlık olmadan bireyin yaşamındaki diğer alanlar da sekteye uğrayacaktır. Zira Müslümanın, İslâm'ın farz kıldığı ibadetlerle sorumlu olmasının şartlarından biri de akıl sağlığının yerinde olmasıdır.

1.2. Hastalık

Hastalık kelimesinin anlamı sağlık kelimesi ile anlam kazanır. Nitekim hastalık, sağlığın yerinde olmaması, fiziksel, sosyal ve ruhsal bakımdan refah durumunun yerinde olmaması halidir.²

1.3. Obezite

Obezite kelimesi eski bir kullanım değil, bilakis Fransızcadan Türkçeye geçmiş yeni bir kelimedir. Dilimizde bunun karşılığı olarak 'çok şişmanlık' ifadesi kullanılmaktadır.³ Arapçadaki karşılığı da 'şişmanlık' ile ifade edilmektedir.

Obezite, DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından "sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde vücutta aşırı yağ birikmesi" olarak tanımlanmaktadır.⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne göre, "Obezite genel olarak bedenin yağ kütlelerinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır."⁵ Bir başka ifadeye göre obezite, "Besinlerle alınan enerjinin, kalorinin verilen enerjiden, kalorigen fazla olması ve fazla olan kalorinin de vücutta yağ dokusu olarak depolanmasıyla oluşan ve hayatı olumsuz yönde etkileyen ve sağlığı bozan bir hastalıktır."⁶ Kısacası vücuttaki yağ kitlesinin fazlalığıdır. Obezite, başlı başına bir hastalık olmasının yanı sıra birçok hastalığa sebep olması yönüyle de

² T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, "Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü", 3.

³ Türk Dil Kurumu Sözlükleri, "Obezite", (Erişim 02 Eylül 2020).

⁴ Erim Gülcan – Atakan Özkan, "Obezite", Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 10 (Mayıs 2006),185-194.

⁵ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, "Obezite Nedir?". (Erişim 02 Eylül 2020).

⁶ Beyaz Tv/Op. Dr. Farih Erol, "Obezite Nedir?", Youtube, (30 Ağustos 2018), 00:00:30-00:01:25.

ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaşam tarzı ile birleşmesi sonucu oluşan, birçok hastalığa ön ayak olan ve tedavi edilebilen kronik bir hastalıktır.⁷

1.4. Sağlıklı Beslenmenin Önemi

İslâm sağlıklı bir bedene önem vermektedir. Zira dinin yaşanabilir olması için öncelikle kişinin sağlık durumunun yerinde olması gerekmektedir. Nitekim, dinin korunması için belirli şartlar vaz' edilmiştir. Bu şartlardan can, akıl ve neslin korunması doğrudan sağlığın muhafazası ile mümkündür.⁸ Dolayısıyla din sağlıklı bir yaşamı ve sağlıklı bir bedeni öncelikli şart olarak kabul etmektedir. Bu bağlamda İslâm'ın farz kıldığı oruç ibadeti⁹ de sağlıklı beslenmenin önemine işaret etmektedir. Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir bedene sahip olmanın temel yapı taşıdır. Sağlıklı beslenmenin ön koşulu ise, ölçülü tüketimdir. Zira insan yedikleri ile sağlıklı olabileceği gibi hastalıklara düşer da olabilir. Çok yemek kadar sindirimi gerçekleşmeden sık sık yenilen yemek de insan sağlığı için zararlıdır. Sürekli bir şeyler yenildiği zaman beden gerçek manada hazım işlemini yerine getiremez. Hazım sağlanmadığı takdirde de hücrelerin tüketilen besinlerden alması gereken gıda, yerine ulaşamaz. Zira birçok kimsenin zannettiği gibi, hazım sadece midedeki gıdaların öğütülüp bağırsaklara geçmesi değildir. Gerçek hazım işlemi, tüketilen gıdaların ayrıştırılıp hücreler tarafından kullanılacak hale getirilmesi ile gerçekleşmiş olur.¹⁰ "Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur."¹¹ Dolayısıyla buradan da anlaşılacağı üzere beslenme konusu, beden sağlığını doğrudan etkileyebilecek önemli bir konudur.

⁷ Mine Yıldırım vd., *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*, (Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2008), 7.

⁸ Adil Yavuz, "Tıbb-ı Nebevî Hadislerinin Kaynakları ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme", *Siyer Araştırmaları Dergisi*, 8, (2020), 15-34.

⁹ el-Bakara, 2/183-184.

¹⁰ Mehmet Ali Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, İstanbul: Hayat Yayınları, 2015, 90-101; Alparslan Özyazıcı, *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*, Ankara: DİB Yayınları, 2. Baskı, (2017), 33-35.

¹¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, "Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?", (Erişim 28 Eylül 2020).

Hız. Peygamber, insanoğlundan daha şerli bir kap doldurmadığını¹² beyan ederek midenin sağlık ve hastalık durumlarına doğrudan sebep olabileceğine işaret etmektedir. Buradan da beslenme konusunun vücut sağlığı için temel bir öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Kur’ân-ı Kerim’de de ölçülü, dengeli, doğru ve sağlıklı beslenmeye işaret eden âyetler bulunmaktadır. “...*Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez.*”¹³ âyeti müfessirlerin çoğunluğuna göre tıp ilmini özetler mahiyettedir.¹⁴ Zira bu âyet-i kerîme, sadece beslenme konusunda değil, birçok hususta ölçülü olmayı işaret etmektedir. Âyet özel olarak beslenme konusunda ölçülü ve dengeli olmayı işaret ederken, gereğinden fazla yemenin yani mideyi tıka basa doldurmanın da doğru olmadığına vurgu yapmaktadır. Burada vurgulanmak istenen mevzu, ölçülü ve az yemektir. Gazâlî de (ö. 505/1111) bütün felaketlerin, dert ve afetlerin kaynağının mide olduğuna dikkat çekerek bedensel ve psikolojik rahatsızlıkların bir kısmının yanlış beslenmekten kaynaklandığına vurgu yapmıştır.¹⁵ Belirtilen âyet aynı zamanda sağlığı koruma ilkelerinin esasını oluşturmaktadır.¹⁶ İnsanın ihtiyacından fazlasını yemesi, mideyi tıka basa doldurması çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Kişi bu ölçüye dikkat etmediğinde vücudun başka alanlar için harcaması gereken enerjisinin büyük bir kısmını hazım ve sindirim sistemine yönlendirmiş olur. Bu durum ise, bedenın olması gerektiğinden daha fazla enerji harcamasına sebebiyet verir. Böylece birçok hastalığa ortam hazırlanır. Çünkü şifa, hazım sisteminin sağlıklı ve düzenli çalışmasında saklıdır. Sindirim sistemine gereğinden fazla yüklenildiği takdirde beden iki kat yorulmaya maruz kalacak ve bu durum diğer organların işleyişine olumsuz etki edecektir.¹⁷ Dolayısıyla her konuda orta yolu takip etmeyi öngören İslâm dini beslenme konusunda da mutedil olmayı tavsiye etmektedir.

¹² Tirmizî, “Zühd” 47; İbn Mâce, “Et’ime” 50; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 28/422.

¹³ el-A’râf 7/31.

¹⁴ Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed ez-Zehebî, *et-Tıbbu’n-Nebevî*, thk. Ahmet Rıfat el-Bedrâvî, (Beyrût: Dâru İhyâu’l Ulûm, 1410/1990), 35; Ebû’l-Fidâ’ İmâdüddîn İsmâîl b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesîr b. Dav’ b. Kesîr el-Kaysî el-Kureşî el-Busrâvî ed-Dımaşkî eş-Şâfiî, *Tefsîrü’l-Kur’âni’l-‘Azîm*, thk. Sâmi b. Muhammed Selâmet, (Dâru Tayyibetü lin-Neşri ve’t-Tevzî’, 1420/1999), 3/406.

¹⁵ Hücetü’l-İslâm Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazâlî et-Tûsî, *İhyâü Ulûmi’d-Dîn*, çev. Ahmed Serdaroğlu, (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1394/1975), 3/184.

¹⁶ Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, (b.y.: Zehraveyn Yayınevi, ty.) 4/31.

¹⁷ Özyazıcı, *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*, 56-57; Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, 90-101.

Kur’ân, yeme ve içmede ölçülü olmaya dikkat çekerken aynı zamanda besin maddelerinin niteliğine de değinmektedir. Bu noktada Kur’ân-ı Kerim, “*Ey insanlar! Yeryüzünde bulunan maddelerin helal ve temiz olanlarından yiyin...*”¹⁸ buyurarak gıda maddelerinin temiz ve helal olmasını emretmekte ve böylelikle sağlıklı beslenmenin çerçevesini belirlemektedir. İbn Kesîr (ö. 774/1373), gıdanın temiz olması ile insan bedenine ve aklına sağlık için faydalı olanın yani zararlı olmayanın murat edildiğini ifade etmektedir.¹⁹ Tüketilen gıdaların niteliği, sadece bedensel sağlığı ilgilendiren bir konu değil, aynı zamanda kişinin maneviyatını ve psikolojik yaşantısını da etkileyen bir konudur. Nitekim Hz. Peygamber yapılan dualar için tüketilen gıdaların temiz ve helal olmasının büyük etkisinin bulunduğunu beyan ederek helal lokma yemeği teşvik etmiştir. Duaları kabul edilen bir kimse olmak için Hz. Peygamber’e müracaat eden Sa’d b. Ebî Vakkâs’a, Hz. Peygamber daima *temiz ve helal lokma* yemesini tavsiye etmekte ve herhangi bir kişinin karnına haram lokma girdiğinde o kimsenin duasının kabul olmayacağını haber vermektedir.²⁰

2. Hz. Peygamber’in Sağlığa Verdiği Önem

Hz. Peygamber temsil görevi gereği, dinin emirlerinden olan namazın nasıl kılınacağını, orucun nasıl tutulacağını, zekâtın ne ölçüde verileceğini, hac ibadetinin nasıl yapılacağını ve bütünüyle dinin nasıl yaşanması gerektiğini ortaya koyarken, dinin yaşanabilir olması için, bir başka ifade ile dinin korunması için sağlığın, canın, aklın korunmasının ne derece önemli olduğuna da hem yaşantısı hem de tavsiyeleri ile dikkat çekmiştir. Nitekim dinin yaşanabilir olması için kişinin sağlığının yerinde olması şarttır. Kur’ân-ı Kerîm de birçok âyette bu hususa değinmiş, sağlığı tehlikeye girecek kimseler ve hasta olanlar için birtakım kolaylıklar sağlamıştır. Mesela; oruç ibadetinin yerine getirilmesinde hasta olanların tutamadıkları günlerin kazasını daha sonra yapabileceklerine dair izin verilmiştir.²¹ Yine aynı şekilde su ile gusledemeyecek kadar

¹⁸ el-Bakara 2/168. Bununla ilgili diğer âyetler için bk. el-Bakara 2/57; el-Bakara 2/172; el-Mâide 5/88.

¹⁹ İbn Kesîr, *Tefsîrû'l-Kur'âni'l-'Azîm*, 1/478.

²⁰ İbn Kesîr, *Tefsîrû'l-Kur'âni'l-'Azîm*, 1/478; İbrahim Canan, *Hz. Peygamber'in Sünnetinde Terbiye*, (Ankara: DİB “Diyânet İşleri Başkanlığı”, 1980), 214.

²¹ el-Bakara 2/184-185.

hasta olan kimseler için de teyemmümle abdest almaları noktasında kolaylık sağlanmış²² ve hasta olan kimselerin sefere katılamadıklarında sorumlu tutulmayacakları belirtilmiştir.²³ Farz olan ibadetlerin yerine getirilmesinde sağlığın bu denli dikkate alınması, dinin korunmasında sağlığın ne derece zarurî bir ilke olduğunu göstermektedir.

Sağlığın temelinin temizlikten geçtiğine dair şüphe yoktur. İslâm dini de temizlik temelinde kurulmuş bir dindir. Bu bağlamda sağlığın korunmasında da öncelikli temel ilke temizliktir. Hz. Peygamber temizliğe büyük önem vermiş ve Allah'ın temizliği ve nezafeti sevdiğini haber vererek şöyle buyurmuştur: “Allah güzeldir, güzel olanı sever; temizdir, temizliği sever...”²⁴ Diğer taraftan, “Temizlik imanın yarısıdır.”²⁵ buyurarak dinin temizlikten ibaret olduğuna da işaret etmiştir. Yemek öncesinde ve sonrasında ellerin yıkanmasını tavsiye etmiş ve bereketin buna bağlı olduğuna dikkat çekerek bu konuda hassas davranmaya teşvik etmiştir.²⁶ Ayrıca Hz. Peygamber, günlük hayatta temizlik konusunda ellerin temizliğine önem vermiş ve gece uykusundan uyanan bir kimsenin ilk önce ellerini yıkamasını tavsiye etmiştir.²⁷ Bu uyarıdan da anlaşılacağı üzere, mikrop taşıyıcı olması bakımından el hijyeni, sağlığı korumada önemli bir yere sahiptir. Aynı şekilde Hz. Peygamber bıyıkları kısaltmanın, vücudun mahrem yerlerindeki tüyleri temizlemenin, tırnakları kesmenin ve sünnet olmanın fitrattan olduğunu buyurmuş,²⁸ haftada en az bir kez banyo yapmayı tavsiye etmiştir.²⁹ Böylelikle vücut temizliğinin önemine dikkat çekmiştir. Vücut temizliğinin yanı sıra ağız ve diş

²² en-Nisâ 4/43.

²³ et-Tevbe 9/ 91; el-Fetih 48/17.

²⁴ Tirmizî, “Edeb” 41; Ebû Ya‘lâ Ahmed b. Alî b. el-Müsennâ et-Temîmî el-Mevsilî, *Müsnedü Ebî Ya‘lâ el-Mevsilî*, thk. Hüseyin Selîm Esed, (Dımaşk: Dâru'l-Me'mûnû't-Türâs, 1393/1973), 2/121-122.

²⁵ Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî, *el-Câmi' u's-Sahîh*, thk. Muhammed Fuad Abdülbâki, (Beyrût: Dâr'ül Kütübil İlmîyye, 1412/1991), “Tahâret” 1; Tirmizî, “Deavât” 86; Ebû Abdirrahmân Ahmed b. Şuayb b. Alî en-Nesâî, *es-Sünen*, thk. Hasan Abdulmunim Şelbî, (Beyrût: Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001), “Zekât” 1; İbn Mâce, “Tahâret” 5; Dârimî, “Tahâret” 2; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 37/536-542-543.

²⁶ Ebû Dâvûd Süleymân b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî, *es-Sünen*, thk. Şuayb Arnavût, (Dimeşk: Dâru'r-Risâletil-Âlemiyye, 1430/2009), “Et'ime” 11; Tirmizî, “Et'ime” 39.

²⁷ Ebû Abdillâh Mâlik b. Enes b. Mâlik b. Ebî Âmir el-Asbahî el-Yemenî, *el-Muvatta'*, thk. Muhammed Fuâd Abdülbâki, (Beyrût: Dâru İhyâi't-Turasi'l-Arabî, 1406/1985), “Tahâret” 9; Buhârî, “Vudû” 26; Müslim, “Tahâret”, 87-88; Nesâî, “Tahâret”, 1.

²⁸ Buhârî, “Libas”, 63, 64; Müslim, “Tahâret”, 49-50.

²⁹ Buhârî, “Cuma”, 2; Müslim, “Cuma”, 7; İbn Mâce, “İkâmetü's-Salât”, 80; İmam Mâlik, “Cuma”, 1.

temizliğine de önem vermiş ve şöyle buyurmuştur: “*Eğer ümmetime zor geleceğinden korkmasaydım, her namaz esnasında kendilerine misvâk kullanmalarını emrederdim.*”³⁰

Hz. Peygamber’in misvak kullanımına dair rivâyetler incelendiğinde onun, gün içerisinde birçok defa dişlerini temizlediği yani ağız temizliği yaptığı anlaşılmaktadır.³¹ Bu da onun temizliğe, ağız ve diş sağlığına ne kadar önem verdiğini göstermektedir.

Hz. Peygamber’in sağlığı korumaya verdiği önemi anlatması bakımından şu olay güzel bir örnek teşkil etmektedir. Bir sefer sırasında bir sahabe, başından yaralanmış ve gece cünüp olmuştur. Uyandığında ne yapacağını arkadaşlarına sormuş, onlar da yıkanması gerektiğini söylemişlerdir. Bunun üzerine o kişi başından yaralı olduğu halde yıkanınca yaranın su alması nedeniyle durumu kötüleşmiş ve vefat etmiştir. Durum Hz. Peygamber’e haber verildiğinde ise, o (sav) kızmış ve şöyle buyurmuştur: “*Onu öldürdüler, Allah da onları öldürsün. Bilmiyorlarsa sorsalardı. Bilgisizliğin ilacı sormaktır. Onun yarasının üzerine bir bez bağlayıp üzerine mesh etmesi ve vücudunun kalan kısmını da yıkaması yeterliydi.*”³² Bu örnekten de anlaşılacağı üzere, dinin emirlerini yerine getirmek için kişinin sağlık durumu belirleyici bir rol oynamaktadır.

İslâm, öncelikle sağlığı korumaya yönelik tedbirler almaya önem vermekte, hastalık durumunda ise tedavi olmayı tavsiye etmektedir. Nitekim Hz. Peygamber bu hususta şöyle buyurmuştur: “*Bir yerde veba olduğunu işitirseniz, oraya girmeyiniz. Bulduğunuz yerde veba olursa, oradan ayrılmayınız.*”³³ Ayrıca hastalıklı kimseden, hastalığın bulaşma riskine binaen uzak durulması gerektiğini ifade etmektedir.³⁴ Hastalıklı kimse ile aradaki mesafenin bir mızrak boyunda olmasını tavsiye ederek³⁵ yakın mesafede bulunmanın hastalığın bulaşma riskini arttıracaklarını işaret etmektedir. Bu uyarı da sağlığı koruma tedbirlerine riâyet etmenin önemini göstermektedir. Ayrıca salgın hastalıklara karşı alınması gereken tedbirleri, son dönemde bütün dünyayı etkisi

³⁰ Buhârî, “Temennî”, 9; “Cum'a”, 8, “Savm”, 27; Müslim, “Tahâret”, 42; Nesâî, “Tahâret”, 6.

³¹ Konu ile ilgili rivâyetler için bk. Müslim, “Tahâret”, 43-44-46; Nesâî, “Tahâret”, 2-4-7; İbn Mâce, “Tahâret”, 7.

³² Ebû Dâvud, “Tahâret”, 122; Saffet Köse, *Hz. Peygamber (sas) ve Sağlık*, Siyer Araştırmaları Dergisi, 8 (2020), 223.

³³ Buhârî, “Tıb”, 30; Müslim, “Selâm”, 92-93-94-98-100.

³⁴ Buhârî, “Tıb”, 19; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 15/449.

³⁵ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 2/21. Günümüzde Covid-19 salgınından korunmak amacıyla fiziksel mesafe kuralı büyük önem arz etmektedir. Asırlar öncesinde Hz. Peygamber bu gerçeği ifade etmiştir.

altına alan Covid-19 salgınını göz önünde bulundurarak anlamak ve değerlendirmek meseleye farklı bir perspektiften bakmaya yardımcı olacaktır. Ayrıca Rasûlullâh (sav), “*Ey Allah’ın kulları! Tedavi olun çünkü Allah yarattığı her hastalığın şifasını da yaratmıştır. Ancak birisi hariç, o ihtiyarlıktır.*”³⁶ buyurarak yaşlılıktan başka, diğer bir ifade ile ölümden başka her hastalığın mutlaka bir şifasının olduğunu belirtmiştir. Bu rivâyet aynı zamanda hastalıkların tedavisinin tespiti için tıp alanında yapılacak geniş araştırmaları da teşvik etmektedir. Sonuç olarak, Tıbb-ı Nebevî ile ilgili hadislere genel açıdan bakıldığında, Hz. Peygamber’in öncelikle koruyucu hekimlik bağlamında sağlığı korumaya yönelik tedbirler aldığı, hastalıklar için birtakım tedavi yöntemleri tavsiye ettiği ve hasta olanları tedavi olmaya teşvik ettiği anlaşılmaktadır.³⁷

3. Kur’ân’a Göre Obeziteyi Önleme

Kur’ân, insanlara Allah’ın emir ve yasaklarını bildiren, onları dünya ve âhiret mutluluğuna yönlendiren ilâhî bir kitaptır. Kur’ân tek başına bir tıp kitabı veya herhangi bir dünyevî konuyu içeren kitap değildir. Bilakis Kur’ân insanları doğruya yönlendiren, onların âhiretlerini kurtarmayı amaçlayan, bu gayeye ulaşabilmeleri için hayat tarzlarını düzenleyen ve bu doğrultuda birtakım ilkeler belirleyen çok yönlü kutsal bir kitaptır. Kur’ân’ın emir ve yasaklarını uygulayabilmek için gerekli olan temel gereksinimlerden birisi de hiç kuşkusuz sağlıktır. Sağlığı muhafaza etmek ve sağlıklı bir hayat sürebilmek için de yapılması gereken en doğru davranış, sağlıklı beslenmektir. İnsan fıtratı gereği hayatını devam ettirebilmek için beslenmeye ihtiyaç duymaktadır. Ancak burada doğru ve dengeli beslenmek önem arz etmektedir. Çağın en önemli hastalıklarından olan obezite hastalığı gibi birçok hastalık insanın yiyip içtiklerinden, beslenme şeklinden kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı huzurlu ve mutlu bir hayat sürmenin yolu sağlıklı bir yaşama sahip olmaktan, dolayısıyla sağlıklı beslenmekten geçmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde sağlıksız yani yanlış ve dengesiz beslenme sonucu oluşan ve dünya genelinde sıklıkla görülen obezite hastalığına karşı koruyucu hekimlik çerçevesinde âyet ve hadis merkezli bazı temel prensiplere değinilecektir. Bu temel

³⁶ Bu vb. rivâyetler için bk. Buhârî, “Tıb”, 1; Dâvud, “Tıb”, 1; Tirmizî, “Tıb”, 2; İbn Mâce, “Tıb”, 1; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 30/395; 31/127.

³⁷ Yavuz, *Tıbb-ı Nebevî Hadislerinin Kaynakları ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme*, 32.

prensipler, yeterli ve ölçülü beslenmenin obeziteye engel olması ve bebeklikte anne sütünün alınmasının ileriki yaşlarda obezite gibi temel sağlık sorununa engel olması şeklinde iki başlık altında ele alınacaktır.

3.1. Beslenmede Ölçü

Kur'ân-ı Kerîm, âhiret mutluluğu için beden sağlığına önem vermekte ve sağlığı koruyabilmek için birtakım tavsiyelerde bulunmaktadır. Bu hususta “peygamberlere helal gıda ile beslenmeleri ve sâlih amel işlemleri emredilmiştir.³⁸ Buradan bir anlamda bugün bir sosyal vakıa olarak insanın vücut sağlığını koruyacak şekilde beslenmesinin emredildiği istidlâl edilebilir.”³⁹ Sağlığı muhafaza edecek şekilde doğru beslenmek, tüketilen gıdaların mahiyeti ile ilgili olduğu gibi beslenme şekli ve ölçüsü ile de doğrudan alakalıdır. Dolayısıyla kişi beslenmek için gıda alırken gıdaların temiz olmasına önem göstermesi ve bu konuda ölçüyü aşmaması tavsiye edilmektedir.⁴⁰ “*Size rızık olarak verdiğimiz iyi ve temiz şeylerden yiyin ama bunda ölçüyü aşmayın, yoksa gazabıma uğrarsınız; kim gazabıma uğrarsa artık uçuruma yuvarlanmış demektir.*”⁴¹ âyetinde zikredilen (طَيِّب) ‘tayyib’ kelimesi sözlükte, helal olmak, temiz, hoş olmak, lezzetli olmak gibi manalara gelmektedir. Kelimenin zıddı ise, ‘habîs’ yani kötü ve pis olan demektir.⁴² Tayyib yani temiz olan gıdalar insanın lezzet aldığı, ona fayda sağlayan gıdalardır. Bir başka ifade ile fitrata uygun olan gıdalardır.⁴³

Râgıb el-İsfahânî (طَيِّب) ‘tayyib’ kelimesinin, helal yollarla elde edilen ve caiz olacak ölçüde yani yeterli miktarda tüketilen besinler için kullanıldığını ifade etmektedir.⁴⁴ Dolayısıyla emredildiği şekilde iyi ve temiz gıdalarla beslenirken dahi

³⁸ “Ey peygamberler! Tertemiz nimetlerden yiyip için, güzel işler yapın. Kuşkusuz ben yaptıklarınızı eksiksiz bilmekteyim.” el-Mü’minûn 23/51.

³⁹ Halis Demir, *İslâm Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler*, Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 19/1 (Haziran 2015), 146.

⁴⁰ Nûrettin Turgay, *Kur’ân ve Beslenme*, (Adana: Adana 2015 Uluslararası İslâm ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi, 2016), 199 – 210.

⁴¹ Tâhâ 20/81. Konuyla ilgili diğer âyetler için bk. el-Bakara 2/57; 2/168; 2/172, el-Mâide 5/88.

⁴² İbn Manzûr, “1/563,” طَيِّب; Ebû Abdillâh (Ebü'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin er-Râzî et-Taberistânî, *Mefâtihu'l-Gayb*, (Beyrût: Dâru'l-Fikr, li't-Tibâa ve'n-Neşri ve't-Tevzî', 1401/1981), 5/3.

⁴³ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 5/3.

⁴⁴ Râgıb el-İsfahânî, “1/527,” طَيِّب.

ölçüyü kaçırmamak gerekmektedir. Zira yeme içmede ölçüyü kaçıran insanlar, çeşitli hastalıklara maruz kalabilmektedir.⁴⁵

Beslenme konusunda Kur'ân'ın üzerinde durduğu diğer temel nokta ise, ölçülü ve dengeli beslenmek, diğer ifade ile sınırı aşarak israf etmemektir. Nitekim bu hususta şöyle buyrulmaktadır: “*Ey Âdemoğulları! Her namaz kılacağınızda güzelce giyinin, yiyeğin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez.*”⁴⁶ Burada helal kılınan nimetler kastedilmiş, haramlar dışarıda tutulmuştur. Yenilip içilmesi tavsiye edilen nimetler sağlığa faydalı olan nimetlerdir. Bu nimetlerden faydalanırken de haddi aşmamak, sınırı korumak tavsiye edilmiştir.⁴⁷ Bu âyet Arapların çıplak tavaf etmeleri ve hac günlerinde bayılıp düşecek kadar az yemek yemeleri gibi Müslümanların da böyle yapmak istemeleri üzerine nazil olmuştur.⁴⁸ Onlar bu davranışlarıyla aç kalarak kendilerine zarar vermektedirler. Aynı durum gereğinden fazla yiyip içmek için de geçerlidir. Dolayısıyla aç kalma, yetersiz yeme içme vb. sebeplerle yemeği terk nasıl hoş karşılanmıyorsa; aynı şekilde fazla yeme içmeyi alışkanlık haline getirerek sağlığını kaybetmek de uygun olmayan bir davranıştır.⁴⁹ Dolayısıyla, az yemekle aç kalarak sağlığa zarar vermek de haddinden fazla yiyip içerek sınırı aşmak da israf olarak değerlendirilebilir. Zira israf sözlükte; bir şeyin çok olması, caiz olan sınırın aşılması,⁵⁰ haddi aşmak, orta yolu takip etmemek, hakkı olmayanı yapmak gibi manalara gelmektedir. Genel olarak uygun görülen ölçünün dışına çıkmayı ve saçıp savurmamayı ifade etmektedir.⁵¹ İttifak edilen görüşe göre ise, israfın haram olduğu beyan edilmiştir.⁵²

⁴⁵ Halit Tanju Besler vd. *Türkiye'ye Özgü Sağlıklı Beslenme Rehberi*, (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2015), 12; Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, 90-101.

⁴⁶ el-A'râf 7/31; “Allah'ın bahsettiği helal ve temiz nimetlerden faydalanmak kastedilmiş ve haram yemenin israf olduğu söylenmiştir.” Ebû Ca'fer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd el-Âmülî et-Taberî el-Bağdâdî, *Câmiu'l-Beyân An Te'vîli Âyi'l-Kur'ân*, thk. Dr. Abdullah b. Abdü'l-Muhsin et-Türkî, (b.y.: Dâru Hicr li't-Tibâa ve'n-Neşri ve't-Tevzî' ve'l-İ'lân, 1422-2001), 10/155-156.

⁴⁷ Ebû Mansûr Muhammed b. Muhammed b. Mahmûd el-Mâtürîdî es-Semerkandî, *Te'vilâtü'l-Şur'ân (Te'vilâtü Ehli's-sünne)*, thk. Dr. Mecdi Bâsellûm, (Beyrût: Dâr'ül Kütübi'l İlmiyye, 1426/2005), 4/404-406.

⁴⁸ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 14/66; Elmalılı, *Hak Dini Kur'ân Dili*, 4/31.

⁴⁹ Demir, *İslâm Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler*, 148.

⁵⁰ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 14/66.

⁵¹ İbn Manzûr, “بِسْرَفٍ” 149-9/148.

⁵² Ebü'l-Berekât Hâfızüddîn Abdullah b. Ahmed b. Mahmûd en-Nesefî, *Medârikü't-Tenzîl ve Hakâiku't-Te'vîl*, (Beyrût: Daru'l-Kalem et-Tayyip, 1419/1998), 1/564.

Yiyip içmeyi emreden fakat israfı yasaklayan bu âyete istinaden âlimler şöyle demiştir: “Allah Teâlâ kitabında tıp ilminin yarısını yarım âyette güzel bir şekilde cem etmiştir.”⁵³ Bu âyetin tıbbın yarısını özetlediğine dair görüşü iki bakımdan ele almak mümkündür. Tıp, sağlıklı olmayı ve hastalıklardan korunmayı hedefler. Sağlıklı olmak ve hastalıktan korunmak da iki şekilde mümkün olur. Bunlardan biri tedavi olmak, diğeri ise sağlığı korumak için perhiz yapmaktır. Tıp ilmindeki asıl amaç sıhhat olduğu için tedavi olmak tıbbın yarısını, hastalıklardan korunmak için perhiz uygulamak da diğ yarısını karşılamaktadır.⁵⁴ Dolayısıyla sağlıklı olmak için tedavi olmak ve hastalıklardan korunmak için perhiz yapmak gerekmektedir. Zira hastalıkların büyük bir kısmı mideden⁵⁵ yani ölçsüz yeme ve içme alışkanlığından kaynaklanmaktadır. Buradan anlaşılmaktadır ki, insan sağlığının yarısı ölçülü yemeğe yani beslenme disiplinine bağlıdır.

İhtiyaçtan fazla yemenin hükmü konusunda iki görüş beyan edilmiştir. Bir görüşe göre kişinin ihtiyacından fazla yemesi haram, diğ görüşe göre ise mekruhtur. İbn Arabî (ö. 638/1240) ise bunun zaman, mekân ve yaşa göre farklılık arz edeceğini beyan etmiştir.⁵⁶ Serahsî (ö. 483/1090-?), yiyecekleri israf etmenin çeşitli yolları olduğunu ve doyduktan sonra yemeğe devam etmenin de haram olan bu israf çeşitlerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Zira vücudun ihtiyaç duyduğu miktar olması ve kişinin kendi yararına olması sebebiyle kişi doycak kadar yemekten dolayı kınanmaz. Doyduktan sonra yemeye devam etmenin ise yararı değil, bilakis zararı vardır. Hatta öyle ki bu, yiyeceği çöpe atmaktan daha kötüdür. Çünkü doyduktan sonra yemeğe devam etmek çeşitli hastalıklara sebebiyet vermektedir. Ayrıca gereğinden fazla yemek başkasının hakkını gasp etmek demektir. Zira kişinin ihtiyacından fazla olan yiyecekte başkasının hakkı vardır.⁵⁷ Dolayısıyla aşırı tüketim ile yapılan israf hem kişinin sağlığına zararlı olmakta hem de sosyal yaşamdaki dengeyi bozmaktadır.

⁵³ Kurtubî, *el-Câmi' li-Ahkâmi'l-Kur'an*, 9/197; Nesefî, *Medârikü't-Tenzîl*, 1/564.

⁵⁴ Kurtubî *el-Câmi' li-Ahkâmi'l-Kur'an*, 9/197; Elmalılı, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/31; Mustafa Çetin, *ağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma*, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2012), 7-12, 85-87.

⁵⁵ Tirmizî, “Zühd”, 47; İbn Mâce, “Et'ime”, 50; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 28/422.

⁵⁶ Kurtubî, *el-Câmi' li-Ahkâmi'l-Kur'an*, 9/196.

⁵⁷ Ebû Bekr Şemsü'l-eimme Muhammed b. Ebî Sehl Ahmed es-Serahsî, *el-Mebsût*, çev. H. Mehmet Günay vd., (ed.) Mustafa Cevat Akşit, (İstanbul: Gümüşev Yayınları, 2008), 30/355.

3.2. Anne Sütünün Obezite ile İlişkisi

Kur'ân-ı Kerîm'in genel olarak sağlığı muhafaza etmeye yönelik tavsiyelerinden bir diğeri de bebeklerin anne sütüyle beslenmesine önem vermesidir. Nitekim anne sütü, bebeklerin ihtiyaç duyduğu besin maddelerini tam olarak karşılayan mucizevî bir gıda maddesidir. Bebeklerin hem bedensel gelişimine yönelik öneminden hem de emzirme sürecinde anne ile çocuk arasındaki ilişkinin bebeğin kişilik gelişiminde olumlu etkiler oluşturmasından dolayı anne sütü üzerinde önemle durulmuştur.⁵⁸

Kur'ân'da çocuğun emzirilmesini ifade etmek için (رضع) rada' fiili kullanılmıştır.⁵⁹ Emmek anlamına gelen (رضع) rada' ıstılahta, çocuğun annesinin göğsünden süt emmesi anlamında kullanılmaktadır.⁶⁰ Kur'ân-ı Kerîm'deki konu ile ilgili âyetler daha çok annelerin çocuklarını emzirme süreleri hakkında bilgi vermektedir. Bu noktada Kur'ân, annelerin çocuklarını emzirme sürelerini iki yıl olarak belirlemiştir. İlgili âyette şöyle buyrulmaktadır: *“Emzirmeyi tamamlamak isteyen için analar çocuklarını tam iki yıl emzirirler. (...) Ana baba karşılıklı danışarak ve anlaşarak çocuğu süttten kesmek isterlerse bundan dolayı onlar için bir sakınca yoktur. Çocuklarınızı süttannelere emzirtmek isterseniz münasip olan ücreti verdiğiniz takdirde sizin için bir günah yoktur. Allah'ın koyduğu kurallara aykırı davranmaktan sakının ve bilin ki Allah yaptıklarınızın tamamını görmektedir.”*⁶¹ Anlaşılacağı üzere çocuğu emzirmek dinen bir zorunluluk arz etmektedir. Ancak âyette belirtilen *“Emzirmeyi tamamlamak isteyen için analar çocuklarını tam iki yıl emzirirler.”* ifadesi çocuğun iki yaşına kadar emzirilmesinin bir zorunluluk değil, bilakis tavsiye niteliğinde bir öneri olduğunu gösterir. Âyetten, istenildiği takdirde daha erken bir sürede çocuğun süttten kesilebileceği de anlaşılmaktadır. Ancak burada çocuğu öz annesinin emzirmesi önemlidir. Zira herhangi zarurî bir durum olmadığı takdirde bu sorumluluk anne babanın üzerine dinî bir vecibedir.⁶² Yani bizzat anne tarafından veya ücretle tutulabilecek bir süttanne tarafından bebeğin süt ihtiyacı karşılanmalıdır. Hz. Peygamber

⁵⁸ Gülhan Samur, *Anne Sütü*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara 2008, 1-21.

⁵⁹ el-Bakara 2/233; en-Nisâ 4/23; el-Hac 22/2; el-Kasas 28/7; et-Talâk 65/6.

⁶⁰ Râgıb el-İsfahânî, “1/430,” رضع; İbn Manzûr, “128-8/125,” رضع.

⁶¹ el-Bakara 2/233. Konu ile ilgili bir başka âyet için bk. Lokmân 31/14.

⁶² Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'ân'da Anne Çocuk İlişkisi*, Ekev Akademi Dergisi, 11/30 (2007), 92-93; Ebu'l-Â'lâ Mevdûdî, *Tefhimu'l Kur'ân*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2006), 4/329.

de Kur'ân'ın ifade ettiği şekliyle çocukların tam iki yıl emzirilmesi gerektiğine vurgu yapmıştır. Nitekim iki yaşını doldurmadan vefat eden oğlu İbrahim için, cennette bir sütannesini olduğunu ve geri kalan sütünü emzirerek iki yıla tamamlayacağını ifade etmesi⁶³ süt emzirmenin iki yıla tamamlanması gerektiğini bizatihi beyan etmekte ve bu uygulamanın önemine dikkat çekmektedir.⁶⁴ Aynı şekilde Hz. Peygamber, yeni doğan çocuğun midesine inen ilk gıdaya dikkat etmiş ve anne sütünden önce bebeğin ağzına giren ilk gıdanın tatlı bir besin maddesi olmasına önem vermiştir. Nitekim Hz. Âişe, yeni doğan çocukların Hz. Peygamber'e getirildiklerini ve Hz. Peygamber'in onlar için hayır dua ettikten sonra tahnîkte⁶⁵ bulunduğunu yani ezilmiş hurmayı parmağı ile çocuğun damağına sıvazladığını belirtmektedir.⁶⁶

Emzirme süresinin iki sene olarak belirlenmesi maksimum seviye olup bunun daha kısa tutulmasında dinen bir sakınca yoktur. Eğer anne herhangi bir durumdan dolayı çocuğunu emzirmez veya emziremezse, bu durumda çocuğun gelişimini tehlikeye atmamak için ücret karşılığında bir sütanne tutulması tavsiye edilmektedir. Sütanneye verilecek olan ücretin ise, onu memnun edecek miktarda olması lazımdır ki, sütanne çocuğun bakımını iyi yapsın, ihmal etmesin.⁶⁷ Yapılan araştırmalar, emzirme süresinin hastalıklara karşı bağışıklık kazanmada ve obezite riskinin azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bebeğin anne sütü ile beslenme süresi ne kadar uzun olursa, koruyucu etkisi de o kadar güçlü olmaktadır. "13 – 25 hafta arası bir süre emzirilen bebeklerde %38; 26 haftadan uzun süre emzirilen bebeklerde ise obezite riskinde % 51 azalma olduğu tespit edilmiştir."⁶⁸ DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) ise, bebeklere altı ay boyunca sadece anne sütü verilmesi gerektiğini, altı aydan sonra ek gıdalarla birlikte emzirmenin iki yıla kadar devam ettirilmesinin obezite ve kronik

⁶³ Müslim, "Fedâil", 63; İbn Mâce, "Cenâiz", 27.

⁶⁴ Canan, *Hz. Peygamber'in Sünnetinde Terbiye*, 78-79.

⁶⁵ Tahnîk: Çiğnenmiş hurmayı çocuğun damağına sıvazlamak. Müslim, "Tahâret", 101; Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî en-Nevevî, *el-Minhâc fî Şerhi Sahîhi Müslim b. Haccâc*, (Mısır: Matbatü'l-Mısriyye bi'l-Ezher, 1347/1929), 3/194.

⁶⁶ Müslim, "Tahâret", 101. Buradaki uygulamanın kültürel bir uygulama olduğu da gözden kaçmamalıdır.

⁶⁷ Kurtubî, *el-Câmi' li-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 4/109; Elmalılı, *Hak Dini Kur'ân Dili*, 2/113.

⁶⁸ Şule Aktaç, "Anne Sütü Hormonları ve Obezite İlişkisi", *Türkiye Klinikleri Journal of Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 2/3 (2017), 81.

hastalık riskini azaltabileceğini söylemektedir.⁶⁹ Eldeki veriler, obeziteyi engellemede kritik dönemlerin anne karnında geçen süre ile doğumdan sonraki ilk aylar olduğuna işaret etmektedir.⁷⁰

Kur'ân, çocuğun anne karnındaki gelişim süreci ile doğduktan sonra anne sütüyle beslenme sürecini tek bir evre olarak değerlendirmektedir.⁷¹ Nitekim bu hususta şöyle buyrulmuştur: “*İnsana, anne ve babasına iyi davranmasını emrettik. Annesi onu zahmete katlanarak taşıdı ve zorluk çekerek doğurdu. Karnında taşınması ve süttten kesmesinin süresi otuz aydır..*”⁷² Bu âyette toplamda otuz aylık sürenin tek bir evre olarak değerlendirilmesi, bebeğin anne karnındaki gelişimiyle doğumdan sonra anne sütüyle beslendiği süre içerisindeki gelişiminin birbirini tamamladığını ve bu iki durum arasında bir devamlılığın olduğunu göstermektedir. Nitekim bebek, anne karnında nasıl gelişim gösteriyorsa ve bu süreç onun gelişimi için ne kadar önemliyse, bebeğin gelişimi ve sağlıklı bir bedene sahip olması için doğumdan sonraki emzirme sürecinde anne sütü ile beslenmesi de aynı öneme sahiptir. Zira organizmanın enerji kullanım dengesi büyük ölçüde anne karnında, bebeklikte ve çocuklukta kurulmaktadır.⁷³ Emzirme olayının bu şekilde hamilelik süreci ile tek bir evre şeklinde değerlendirilmesi, anne sütü ile beslenmenin sağlıklı gelişim açısından anne karnında olmak kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Kur'ân'ın, bebeğin anne sütü ile beslenmesi hakkındaki beyanları, kişisel gelişim ve sağlıklı bir bedene sahip olmak için henüz dünyaya geldikten itibaren yapılması gereken önemli bir hususu gözler önüne sermektedir. Araştırmalara göre anne sütü ile beslenen bebeklerin diğer bebeklere göre daha sağlıklı, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu ve daha az hastalandıkları, hastalandıklarında ise daha kısa sürede iyileşebildikleri tespit edilmiştir.⁷⁴ Dolayısıyla anne sütü birçok hastalığa karşı koruyucu

⁶⁹ Şafak Ergül – Aslı Kalkım, “Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite”, TAF Preventive Medicine Bulletin, 10/2, (2011), 223-230; Pınar Yılmazbaş – Gülbin Gökçay, “Çocukluk Çağı Obezitesi ve Önlenmesi”, Çocuk Dergisi, 3/18 (2018), 107.

⁷⁰ Arzu Onay Beşikçi, *Erken Yaşta Görülen Obezite: Nedenleri ve Tedbirler*, Mised Dergisi, 2010, 85.

⁷¹ Kasapoğlu, *Kur'ân'da Anne Çocuk İlişkisi*, 96.

⁷² el-Ahkâf 46/15.

⁷³ Beşikçi, *Erken Yaşta Görülen Obezite: Nedenleri ve Tedbirler*, 82-85.

⁷⁴ Mediha Ürkmez, *Mucize Besin Anne Sütü*, (Adana: Adana 2015 Uluslararası İslâm ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi), 2016, 321-325.

kalkan görevi üstlenmektedir.⁷⁵ Anne sütü ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar, çeşitli hastalıklara karşı koruyucu etki oluşturması bakımından anne sütünün, bireyin çocukluk dönemi kadar yetişkinlik dönemindeki sağlığı için de olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Obeziteye karşı koruyucu ve önleyici yöntemler araştırıldığında anne sütünün olumlu etkisi dikkat çekmektedir. Çocukluk döneminde anne sütü ile beslenen bireylerdeki obezite riskinin, mama ile beslenen çocuklara göre %15 oranında daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu etki, sadece çocukluk dönemini değil, yetişkinlik dönemini de olumlu yönde etkilemektedir.⁷⁶

Anne sütü düşük kalorili olması ve erken doygunluk hissi oluşturması sebebiyle bebekler için en iyi besin kaynağıdır.⁷⁷ Anne sütünün bu özelliği çocukluk çağı ve yetişkinlik çağı obezitesine karşı koruyucu bir etki oluşturmaktadır. Zira anne sütündeki yağ miktarı, diğer maddelere göre daha yüksektir. Bu yağ miktarı bebeğin doyum hissinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte annenin göğsünden ilk zamanlarda gelen süt ile daha sonraki dönemlerde gelen süt, yapı itibari ile birbirinin aynısı değildir. Çünkü anne sütünün yapısı, bebeğin gelişim evrelerindeki ihtiyacına göre değişmektedir. Anne sütündeki yağ miktarı iki yıllık emzirme sürecinin sonuna doğru yoğunluk kazanmakla bebekte doygunluk hissiyatı oluşmaktadır. Böylece bebeğin daha fazla besin tüketmesine engel olarak obeziteyi engellemektedir.⁷⁸ Bu nedenle anne sütündeki hormonlar bebeklerin büyüme ve iştah denetimini kısa ve uzun dönemde etkilemektedir.⁷⁹ Bu biyolojik eğitimi alan çocuklar, yetişkinlik döneminde de açlık hissiyatlarını kontrol edebilmektedirler.⁸⁰

Yapılan araştırmalar, emzirme süresinin hastalıklara karşı bağışıklık kazanmada ve obezite riskinin azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bebeğin anne sütü ile beslenme süresi ne kadar uzun olursa, koruyucu etkisi de o kadar

⁷⁵ *Anne Sütü ve Emzirme Eğitim Rehberi*, (İstanbul Mehmet Akif Ersoy Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2016), 3-4.

⁷⁶ Aktaç, *Anne Sütü Hormonları ve Obezite İlişkisi*, 80-87.

⁷⁷ Halil Sağlam, vd. *Anne Sütünde Adiponektin*, *Güncel Pediatri*, 1/5 (t.y.), 28-30.

⁷⁸ Samur, *Anne Sütü*, 17; Ürkmez, *Mucize Besin Anne Sütü*, 324.

⁷⁹ Aktaç, *Anne Sütü Hormonları ve Obezite İlişkisi*, 80.

⁸⁰ Mevra Aydın, *Maternal Serum ve Anne Sütünün Leptin ve Ghrelin Düzeyi ile Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2013), 7-8; Yılmazbaş – Gökçay, “Çocukluk Çağı Obezitesi ve Önlenmesi”, 105.

güçlü olmaktadır.⁸¹ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise, bebeklere altı ay boyunca sadece anne sütü verilmesi gerektiğini, altı aydan sonra ek gıdalarla birlikte emzirmenin iki yıla kadar devam ettirilmesinin obezite ve kronik hastalık riskini azaltabileceğini söylemektedir.⁸²

Kur'ân'ın süt emzirme konusuna önemle yer vermesi, iki yıl şeklinde tavsiyede bulunması, ayrıca emzirmek istemeyen veya emziremeyen kimseler için bizatihi sütanne bulunmasını tavsiye etmesi; bebeğin anne sütü ile beslenmesine, anne sütü içerisindeki besin maddelerinin bebek için ne kadar önemli olduğuna ve emzirme sürecinde anne ile bebek arasındaki ilişkinin, bebeğin kişisel gelişimi üzerindeki etkisine işaret etmektedir.⁸³ Kur'ân anne sütüne o kadar önem vermektedir ki, annenin çocuğunu emzirmemesi veya emzirememesi durumunda sütanne tutulmasını, onun da görevini isteksiz yapmaması, ihmal etmemesi için ücretinin onu hoşnut edecek miktarda verilmesi gerektiğine dikkat çekmektedir.

4. Sünnete Göre Obeziteyi Önleme

Hz. Peygamber'in hayatının birçok alanında Tıbb-ı Nebevîye dair birtakım tavsiye, uygulama ve örneklerin bulunduğu muhakkaktır. Ancak sünnetin temel gayesi, tıp ve tıba dair bilgiler vermek ve obezite ile mücadele etmek değildir. Bilakis Hz. Peygamber'in hayatının her alanında Müslümanlar için örneklik bulunduğu gibi, sağlığı muhafaza etme ve sağlıklı yaşamaya yönelik de birtakım örnekler bulunmakta ve bu konuda Hz. Peygamber Müslümanlar için bir rehber kabul edilmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde Nebevî tavsiyeler ve uygulamalar örnekliğinde obezite hastalığını önlemeyi sağlayacak birtakım öneriler ele alınacak ve hastalığı tedavi etmekten ziyade, bu hastalığa ortam hazırlayan sebepleri ortadan kaldırmaya yönelik Tıbb-ı Nebevî bağlamında koruyucu hekimlik uygulamaları işlenecektir. Ayrıca burada, obeziteye neden olan genetik ve fizyolojik etkiler değil, bilakis kişinin tasarrufunda olan ölçsüzce beslenme ve hareketsiz yaşam gibi yanlış uygulamalar neticesinde meydana

⁸¹ Aktaç, *Anne Sütü Hormonları ve Obezite İlişkisi*, 81.

⁸² Ergül – Kalkım, *Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite*, 223-230.

⁸³ Anne bebek arasındaki duygusal bağın önemine dair bk. el-Kasas 28/7.

gelen obezite hastalığının konu edilmiş olduğunu belirtmekte fayda vardır. Dolayısıyla biz burada klinik bir vaka olarak obeziteyi kastetmiyoruz. Aşırı kiloyu oluşturan ölçüsüz beslenme ve hareketsiz bir yaşamın etkisi ile oluşan obezite hastalığını kastediyoruz. Zira bu hastalığın en büyük nedeni aşırı tüketim, hareketsiz yaşam gibi yanlış uygulamalardır.

4.1. Ölçülü Yeme İçme

Beslenmenin asıl maksadı nefsin arzularını tatmin etmek değil, bilakis beden in aslı ihtiyacını karşılamaktır. İnsanın kendisine helal kılınan besin maddelerini ölçülü bir şekilde tüketmesi gerekmektedir. Nitekim ölçüsüzce yeme içme alışkanlığının sonucunda belli başlı rahatsızlıklar ve kronik hastalıklar baş göstermektedir.⁸⁴ Genetik sebeplerin dışında obezite hastalığının en önemli sebeplerinden birisi, hiç kuşkusuz aşırı yemek ve içmektir. Zira besinler vücudun ihtiyacından fazla alındığı takdirde fazla alınan enerji, vücutta yağ olarak birikecek ve bu da zamanla obeziteye yol açacaktır.⁸⁵

Hz. Peygamber sağlıklı beslenmede özellikle ölçülü tüketime dikkat çekmiş ve gereğinden fazla yemeği yasaklamıştır. Ölçülü beslenme hususunda ise, Müslümanın özelliğine dikkat çekerek şöyle buyurmuştur: “*Mü’min bir midesi için yer, kafir ise yedi midesi için yer içer.*”⁸⁶ Yani kafir midesini düşünür ve dünyayı amaç edindiği gibi, yemek yemeği de amaç edinir. Ancak mü’min ise dünyayı, âhireti kazanmak için araç olarak gördüğü gibi, beslenmeyi de dinini yaşayabilmek için kendisine güç verecek, belini doğrultacak bir araç olarak görür.⁸⁷ Nitekim Kur’ân-ı Kerîm de bu hadisteki manayı desteklemektedir. “*Şüphe yok ki Allah, iman edip din ve dünyaya yararlı işler yapanları, altından ırmaklar akan cennetlere sokacaktır. İnkâr edenlere gelince onlar da nimetlerden yararlanırlar, tıpkı hayvanlar gibi yiyip içerler; ebedî kalacakları yer ise*

⁸⁴ Özyazıcı, *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*, 56-57.

⁸⁵ Besler vd. *Türkiye’ye Özgü Sağlıklı Beslenme Rehberi*, 12.

⁸⁶ Buhârî, “Et’ime”, 12; Müslim, “Eşribe”, 186; Tirmizî, “Et’ime”, 20; Nesâî, “Eşribe”, 145; İbn Mâce, “Et’ime”, 3. “Müslüman olmak için Hz. Peygamber’in yanına gelen kimselerden birisi, Hz. Peygamber’in huzurunda kendisine ikram edilen yedi keçi sütünü doyasıya içmiş; daha sonra bir kap dolusu yemeği yemiştir. Bu kişi ertesi gün Müslüman olmuş ve bundan sonra kendisine ikram edilenlerden az yemekle doymuştur. Bunun üzerine Hz. Peygamber bu hadisi söylemiştir.” Bk. Ebû Muhammed (Ebû’s-Senâ) Bedrüddîn Mahmûd b. Ahmed b. Mûsâ b. Ahmed el-Aynî, *Umdetü’l-Kâri fi Şerhi Sahîhi’l-Buhârî*, (b.y.: Dâru’l-Fikr, ty.), 21/43.

⁸⁷ Demir, *İslâm Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler*, 154.

*cehennemdir.*⁸⁸ Burada önemli olan beslenmenin maksadıdır. Yemekten zevk almayı gaye edinmemektir. Yani yemek için yaşamak değil, yaşamak için yemektir. Hz. Peygamber'in beslenme ahlâkında Müslümana öğretilen yegâne husus budur. Bundan dolayı Hz. Peygamber, midenin tamamını tıka basa doldurmamak için mideyi üç kısma ayırmayı tavsiye etmekte ve şöyle buyurmaktadır: “*Âdemoğlu midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Ademoğluna belini doğrultacak kadar birkaç lokma yeterlidir. İlle de yiyecekse, midesinin üçte birini yemeği için, üçte birini içmesi için, üçte birini de nefesi için ayırsın.*”⁸⁹ Buradan da anlaşılacağı üzere gereğinden fazla değil, yetecek kadar yemek tavsiye edilmektedir.

İhtiyaçtan fazla tüketmek yani mideyi doldurmak ve bunu süreklilik arz edecek şekilde alışkanlık haline getirmek, sağlık açısından birçok hastalığa sebep olmaktadır. Bu hastalıkların en başında ise aşırı şişmanlık olarak tabir edilen obezite hastalığı gelmektedir. Araştırmalar, sağlık için büyük bir tehlike oluşturan obezite hastalığının en önemli sebebinin, vücuda alınan enerji miktarının tüketilen enerji miktarından fazla olmasına bağlamaktadır.⁹⁰ Dolayısıyla tüketilen besin miktarı ve mahiyeti ile vücudun hazım işleminin dengelenmesi gerekmektedir.

Hz. Peygamber'in sosyal hayatın beslenme yönüne ilişkin uyarıları, bireyin sağlığını korumasına yönelik büyük önem arz etmektedir. Daima ölçülü yemeye yönelik tavsiyeleri, doğrudan obezite gibi kronik bir rahatsızlığın oluşmasına engel olacak bir etkiye sahiptir. Bu noktada Hz. Peygamber'in ölçülü yemek için mideyi üç kısma ayırması yönündeki tavsiyesi modern tıp ilmi tarafından da bir karşılık bulmaktadır. Nitekim son zamanlarda aşırı tüketim neticesinde artan obezite hastalığına çözüm üretmek maksadıyla tıp camiasında birtakım yöntemler geliştirilmiştir. Obezite cerrahisi tarafından uygulanan ve kilo vermeyi destekleyici özelliğe sahip mide balonu tedavisi bu noktada önemlidir. Mide balonu, diyet ve egzersiz gibi tedaviler neticesinde kilo veremeyen hastalarda uygulanan bir yöntemdir. Bu tedavide, özel tasarlanmış bir balon

⁸⁸ Muhammed 47/12.

⁸⁹ Tirmizî, “Zühd”, 47; İbn Mâce, “Et’ime”, 50; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 28/422.

⁹⁰ Berrin Zuhul Altunkaynak – Elvan Özbek, “Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri”, Van Tıp Dergisi, 13/4 (2006), 138.

endoskopi yöntemiyle mide içerisinde açlık hissinin olduğu bölgeye (fundus) yerleştirilmekte ve özel yöntemlerle içerisine sıvı veya hava enjekte edilmekte ve böylelikle balon hastanın durumuna göre istenilen hacme ulaşmaktadır. Normal şartlarda bu hacim 400 ile 500 ml arasında uygulanmaktadır.⁹¹ Altı ay veya bir sene sürebilen mide balonu tedavisinde amaç, kişiye az yeme alışkanlığı kazandırmaktır. Midenin açlık hissiyatının olduğu fundus denilen bölgeye yerleştirilen balon, orada bir hacim kaplayarak hastada doyumluk ve tokluk hissi uyandırmakta, bu nedenle hasta daha geç acıktığı için kilo vermede hızlı sonuçlar elde edilebilmektedir.⁹² Sağlıklı yetişkinlerde midenin ortalama kapasitesi 1200 ile 1500 ml'dir.⁹³ Mideye yerleştirilen balon, midenin yaklaşık üçte birlik kısmını (400 ml – 500 ml) kaplamakta ve böylece kişi midesinin boş olan kısmı kadar yiyip içebilmekte ve bu da hastaya ölçülü yeme alışkanlığı kazandırmaktadır. Bu uygulama neticesinde midenin üçte birlik kısmı boş kalmaya alıştırılmaktadır. Balon çıkarıldığında ise, kişi az yemeğe alışacağından, midenin üçte birlik kısmı boş kalacak ve kişi bedenen daha rahat olacak ve böylelikle nefes alma işlemi kolaylaşacaktır. Yapılan bu tıbbi uygulamalar, Hz. Peygamber'in midenin üçte birlik kısmının boş bırakılması yönündeki tavsiyesini hatıra getirmektedir. Dolayısıyla Tıbb-ı Nebevîde doğrudan obezite hastalığına (aşırı şişmanlık) ve aşırı kilolu olmanın getireceği diğer hastalıklara karşı, koruyucu tedbirler bulunmaktadır.

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur.⁹⁴ Vücutta depolanan bu yağlar, vücuda gereğinden fazla olarak alınan gıdaların depolanmış halidir. Bunun aşırı derecede birikmesi ise, ileri derecede

⁹¹ Obezite ve Metabolik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Halil Coşkun, "Mide Balonu Tedavisi Hakkında Merak Ettiğiniz Her Şey", YouTube (19 Şubat 2018), 00:00:32-00:03:23.

⁹² Hipokrat Tv, "Mide Balonu Hakkında Merak Ettikleriniz-Op. Dr. Feridun Suat Gökçe", YouTube (2 Mart 2020), 00:00:50-00:03:07.

⁹³ Kemal Özer, *Müslüman'ın Diyeti*, (İstanbul: Hayykitap, 2019), 65.

⁹⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, "Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?", (Erişim 28 Eylül 2020).

şişmanlığa yani obeziteye sebep olmaktadır.⁹⁵ Nitekim sağlıklı bir bünyeye sahip olmak için alınan enerji ile tüketilen enerji birbirini dengelemelidir.⁹⁶ Bu dengenin sağlanabilmesi için de beslenmede ölçülü olmak ve düzenli olarak fiziksel aktive yapmak gerekmektedir. Zira enerji alımının fazlalığı ve enerji harcamasının azlığı şişmanlığa yol açabilmektedir.⁹⁷ Yapılan bilimsel araştırmalar, obeziteye neden olan en önemli faktörler, içerisinde aşırı beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği olduğunu ortaya koymuştur.⁹⁸ Uzmanlar, mideyi tıka basa dolduracak şekilde gereğinden fazla yemek yemenin obeziteyi tetiklediğini ifade etmektedirler.⁹⁹

Sonuç olarak Hz. Peygamber, tıka basa yiyerek israf etmekten sakındırmakta yani ölçülü beslenmeyi tavsiye etmektedir. O böylece çağın en büyük problemlerinden birini oluşturan obezite hastalığı ve onun beraberinde getirdiği birçok hastalıktan korunmak için koruyucu hekimlik çerçevesinde birtakım önlemler almış ve bunları ümmetine tavsiye etmiştir.

4.2. Fiziksel Aktivite Yetersizliği

Fiziksel aktivite bir diğer ifade ile bedensel hareket yani spor/egzersiz, dolaylı olarak beslenme ile alakalı ancak doğrudan beden sağlığını korumada tamamlayıcı bir yöntem olarak kabul edilebilir. Fiziksel aktivite genel olarak, “vücudun enerji harcaması ile sonuçlanan tüm bedensel hareketler” şeklinde tanımlanmaktadır.¹⁰⁰ En basit tanımıyla fiziksel aktivite, enerji harcamak için vücudun hareket etmesidir. Vücuttaki fazla yağlar ancak düzenli yapılan bedensel hareketlerle eritilebilir.¹⁰¹

Hz. Peygamber sağlık için spor/egzersiz yapmayı tavsiye etmiş ve kendisi de bizzat bunu uygulamıştır. Hz. Peygamber sporu sadece sağlığı korumak için değil,

⁹⁵ Tahir Özakkaş, *Oruç ve Tıp*, Diyanet İlmi Dergi, 26/2, (1990), 101-110.

⁹⁶ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, “Obezite Nedir?”, (Erişim 28 Eylül 2020).

⁹⁷ Seyit M. Mercanlıgil, *Şişmanlık*, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara 2012, 8.

⁹⁸ T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, *Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)*, Ankara, 2010, 18.

⁹⁹ Murat Topoğlu, Dr. Murat Topoğlu, “Obeziteye Genel Bakış ve Nasıl Oluşur?”, Youtube, (28 Eylül 2020), 00:02:50-00:02:50.

¹⁰⁰ Aslı Akyol vd., *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*, (Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008), 8.

¹⁰¹ Volga Bayrakçı Tunay, *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, (Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008), 7.

bilakis eğlence, savaş gibi birçok alandaki önemine binaen yapmış ve bu yönde de tavsiyelerde bulunmuştur. Sağlık alanında yapılan çalışmalara göre, hareketsiz bir yaşam tarzı beden sağlığı açısından çok tehlikeli ve birçok hastalığın sebebidir.¹⁰² Hz. Peygamber hem askeri faaliyetler hem eğlence ortamı hem de Müslümanın sağlıklı ve güçlü olması için vücudun hareketliliğine bir diğer ifade ile çeşitli spor faaliyetlerine ümmetini teşvik etmiş ve kendisi de bizzat bunları uygulamıştır.

Hz. Âişe (r.a) bir yolculuk esnasında Rasûlullâh (sav) ile koşu yarışı yaptıklarını ve bu yarışta kendisinin Hz. Peygamber'i geçtiğini, bir müddet sonra bir yarış daha yaptıklarını ve kendisinin kilo almasından dolayı, bu yarış da Hz. Peygamber'in kazandığını anlatmaktadır. Bunun üzerine Hz. Peygamber'in kendisine, “*Bu, diğerinin karşılığıdır.*” şeklinde latifeli bir cevap verdiğini de eklemektedir.¹⁰³ Bu rivâyetten Hz. Peygamber'in fiziksel aktiviteye yani spora önem verdiği görülmektedir. Diğer taraftan evleri mescide uzak olduğu için evlerini mescidin yakınına taşımak isteyen kimselere, evlerinin uzak olmasının kendileri için daha hayırlı olduğunu zira mescide namaz kılmaya gitmek için atılan her adımın kendileri için sevap olduğunu ve derecelerini yükselteceğini belirtmesi de¹⁰⁴ hem cemaatle namaz kılmaya hem de kişiyi bu vesile ile yürümeye yani hareketli yaşama teşvik etmektedir.

Hz. Peygamber'in övdüğü sporlar arasında yüzme sporu da bulunmaktadır. O bizzat kendisi yüzdüğü gibi¹⁰⁵ yüzme öğrenmeyi de teşvik etmiştir. Hz. Peygamber, kişinin yüzmeyi, at binmeyi öğrenmesi ve iki hedef arasında koşu yapması dışındaki şeylerin sadece eğlence olduğunu belirterek bu sporların faydalarına binaen yapılmasını teşvik etmiştir.¹⁰⁶ Hz. Peygamber'in çevresinde su kaynağı bulunmayan çöl ortamında yüzmeyi önemsemesi ve teşvik etmesi de bu sporun hem askeri amaçlı hem de beden sağlığı açısından önemine işaret etmektedir. Aynı zamanda bedenlen dirençli ve güçlü olmak için güreş yapmayı teşvik etmiş ve kendisi de bizzat güreşmiştir. Zira

¹⁰² Münir Kuşçuzade, “Sünnette Spor”, International Journal of Sport Culture and Science 3, Special Issue 4 (2015), 396-403.

¹⁰³ Ebû Dâvud, “Cihâd”, 66.

¹⁰⁴ Buhârî, “Ezân”, 33; Müslim, “Mesâcid”, 279.

¹⁰⁵ Muhammed Hamidullah, *İslâm Peygamberi*, çev. Mehmet Yazgan, (İstanbul: Beyan Yayınları, 2013), 1/51.

¹⁰⁶ Nesâî, “Aşratü'n-Nisâ”, 14.

kaynaklarda zikredildiğine göre Hz. Peygamber Rükâne isminde bir pehlivanla güreş tutmuş ve onu yenmiştir.¹⁰⁷ Dolayısıyla Hz. Peygamber'in güreş gibi spor etkinliklerini desteklemesi ve uygulaması fiziksel aktiviteye, bedenin güçlü ve dirençli olmasına verdiği önemi göstermektedir.

Diğer taraftan Hz. Peygamber hem savaşa hazırlık hem de fiziksel aktivite olması açısından ok atışını da teşvik etmiş hatta bu spor dalını diğerlerinden üstün tutmuştur.¹⁰⁸ Karşılıklı ok atma yarışı yapanları da güzel sözlerle desteklemiş,¹⁰⁹ atıcılık yapmayı bırakanları da hoş karşılamamıştır.¹¹⁰ Hz. Peygamber'in atıcılık hakkındaki bu teşviklerine binaen sahabe de bu spora gereği gibi önem vermiş ve sürekli atış antrenmanı yapmıştır.¹¹¹ İbn Sînâ da (ö. 428/1037), güreş, koşu ve yürüyüş yapmayı, okçuluğu, ata/deveye binmeyi kuvvetli egzersiz çeşitleri arasında saymıştır.¹¹² Rivâyetlerden de anlaşılacağı üzere Hz. Peygamber insanın daha sağlıklı, daha dinç ve düşmana karşı bedenen daha güçlü olması için çeşitli sporların yapılmasını teşvik etmiş hatta kendisi de o dönemde bilinen ve uygulanan sporları yapmış ve önermiştir.

Hz. Peygamber'in sünnetindeki spor bir amaç değil, araç olarak telakki edilmiştir. Dolayısıyla binicilik, atıcılık, koşu yarışları, yüzücülük gibi antrenmanlara önem verilmiş ve sürekli dinç kalmak için bu aktiviteler hem spor hem eğlence hem sağlıklı ve güçlü bir beden hem de askeri faaliyetler için desteklenmiştir.

Araştırmalar, obezitenin hareketsiz bir yaşam ve artan enerji alımıyla doğrudan ilişkisi olduğunu göstermektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, vücuttaki yağ dokularını eriterek fazla kilo alımına engel olmakta ve kas dokularını koruyarak vücut bileşimini geliştirmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite tek başına diyet tedavisine kıyasla, ağırlık kaybı için daha güçlü bir tedavi yöntemidir.¹¹³ Obeziteye sebep olan en önemli faktörlerden birisi fiziksel aktivite yetersizliğidir. Çünkü fiziksel aktivite bu hastalıkla

¹⁰⁷ Ebû Dâvud, "Libâs", 24; Tirmizî, "Libâs", 42.

¹⁰⁸ Buhârî, "Megâzî", 18; Müslim, "İmâret", 168; Ebû Dâvud, "Cihâd", 23; Nesâî, "Hayl", 14.

¹⁰⁹ Buhârî, "Enbiyâ", 12; "Cihâd", 78.

¹¹⁰ Müslim, "İmâret", 169; Ebû Dâvud, "Cihâd", 23.

¹¹¹ Müslim, "İmâret", 169; Ebû Dâvud, "Salât", 6.

¹¹² Ebû Alî el-Hüseyn b. Abdillâh b. Alî b. Sînâ, *el-Kânun fi 'l-Tıbb*, çev. Esin Kâhya, (Ankara: Atatürk Kültür, Dil Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, 1995), 244.

¹¹³ Akyol vd., *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*, 10-11.

mücadelede kilit rol üstlenmektedir. Zira hem obezitenin engellenmesinde hem de tedavisinde fiziksel aktivite çok önemlidir. Hatta erken yaşlarda bu alışkanlığın kazanılması, ileriki yaşlarda obezite ve çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkmasına engel olmaktadır.¹¹⁴ Obeziteyi önlemek için fiziksel aktiviteyi arttırmak, özellikle bol yürüyüş yapmak ve bunu bir yaşam şekli haline getirmek gerekmektedir.¹¹⁵

Kısacası, yapılan araştırmalar neticesinde obezite hastalığından korunmak ve gereksiz kilo alımını denetim altına almak için ölçülü beslenmenin ve düzenli bir şekilde fiziksel aktivitede bulunmanın yani spor faaliyetleri yapmanın sağlıklı bir hayat tarzı için oldukça önemli olduğu görülmüştür.

SONUÇ

İslâm, Müslümanların hayatlarını korumalarını yani sağlıklı olmalarını öncelemektedir. Sağlıklı bir yaşama sahip olmak için de İslâm'ın iki temel kaynağı olan Kur'ân'da ve Kur'ân'ın hayata uygulanmasında örneklik teşkil eden Hz. Peygamber'in yaşamında sağlıklı yaşamak ve sağlığı korumak için birtakım tavsiyeler ve örnekler bulunmaktadır. Zira Hz. Peygamber sadece dinî meselelerde değil, dünyevî birtakım hususlarda da Müslümanlara rehberlik etmiş ve bazı ilkeler belirlemiştir. Bu bağlamda, dinî konularda görevini layıkıyla yerine getirdiği gibi, bazı dünyevî konularda da sağlıklı yaşamı önceleyen önerilerde bulunmuştur.

Beslenme konusunda Kur'ân'ın üzerinde durduğu temel nokta, ölçülü ve dengeli beslenmektir. Bunun için, yemeği israf edecek şekilde ihtiyaçtan fazla tüketmek doğru görülmemiştir. Nitekim tıp ilmi, sağlığı korumanın perhiz yapmaktan geçtiğini beyan etmiştir. Zira hastalıkların büyük bir kısmı mideden yani ölçüsüz yeme ve içme alışkanlığından kaynaklanmaktadır. Bu noktada Hz. Peygamber'in ölçülü yemek için midenin üç kısma ayrılması yönündeki tavsiyesi de modern tıp ilmi tarafından bir karşılık bulmuştur.

¹¹⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010 – 2014)*, (Ankara: Obezite ve Fiziksel Aktivite Eğitim Modülleri, 2011), 42.

¹¹⁵ Gül Baltacı, *Obezite ve Egzersiz*, (Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2012), 14.

Kur'ân'ın süt emzirme konusuna önemle yer vermesi, emzirmenin iki yıl olmasına ilişkin tavsiyede bulunması, ayrıca emzirmek istemeyen veya emziremeyen kimseler için bizatihi sütanne bulunmasını tavsiye etmesi; bebeğin anne sütü ile beslenmesine, anne sütü içerisindeki besin maddelerinin bebek için ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Yapılan araştırmalar da çocukluk obezitesinin ve ileriki yaşlarda oluşabilecek obezite hastalıklarının önlenmesinde anne sütü ile beslenmenin önemini ortaya koymuştur. Nitekim bebeğin gelişim evrelerine göre anne sütünün yapısının paralellik arz etmesi, çocuğun biyolojik gelişiminin sağlıklı olmasına ve ileriki yaşlarda obezite riskinin azalmasına katkı sağlamaktadır.

Obeziteye sebep olan temel etkenlerden birinin de; fiziksel aktivite yetersizliği, diğer bir ifade ile hareketsiz yaşam tarzı olduğu uzmanlar tarafından belirtilmiştir. Bu noktada Hz. Peygamber'in hayatında hareketli bir yaşama, fiziksel aktiviteye, egzersiz yapmaya yönelik birtakım örneklerin bulunduğu tespit edilmiştir. Böylece genel itibarı ile Hz. Peygamber'in, hastalık olmadan önce hastalığı önleyici önlemler aldığı görülmektedir.

Etik Beyan / Ethical Statement		
Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.		
Finansman / Funding		
Bu çalışma hazırlanırken herhangi bir dış fon alınmamıştır. / The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.		
Çıkar Çatışması / Competing Interests		
Bu çalışma ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. / The authors declare that have no competing interests.		
Yazarların Katkıları / Author Contributions:	Mahir Doğan ÇİFTÇİ	Yusuf AÇIKEL
Çalışmanın Tasarlanması / Conceiving the Study:	%70	%30
Veri toplanması / Data collection:	%70	%30
Veri Analizi / Data Analysis:	%60	%40
Makalenin Yazımı / Writing up:	%70	%30
Makale Gönderimi ve Revizyonu / Submission and Revision:	%10	%90

KAYNAKÇA

- Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir*. çev. Hayrettin Karaman vd. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2015.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî. *el-Müsned*, thk. Şuayb Arnaût, Müessesetü'r Risâle, 1421/2001.
- Ahmed Mustafa el-Merâğî. *Tefsîrü'l-Merâğî*. 30 Cilt. Mısır: Mektebetü Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1365/1946.
- Aktaç, Şule. "Anne Sütü Hormonları ve Obezite İlişkisi". *Türkiye Klinikleri Journal of Nutrition and Dietetics-Special Topics* 2/3, (2017).
- Akyol, Aslı vd. *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008.
- Altunkaynak, Berrin Zuhâl – Elvan Özbek. "Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri". *Van Tıp Dergisi* 13/4, (2006).
- Anne Sütü ve Emzirme Eğitim Rehberi*. İstanbul Mehmet Akif Ersoy Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2016.
- Aydın, Mevra. *Maternal Serum ve Anne Sütünün Leptin ve Ghrelin Düzeyi ile Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Aynî, Ebû Muhammed (Ebü's-Senâ) Bedrüddîn Mahmûd b. Ahmed b. Mûsâ b. Ahmed. *Umdetü'l-Kârî fî şerhi Sahîhi'l-Buhârî*. 25 Cilt. Dâru'l-Fikr, ty.
- Baltacı, Gül. *Obezite ve Egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2012.
- Besler, Halit Tanju vd. *Türkiye'ye Özgü Sağlıklı Beslenme Rehberi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 1. Baskı, 2015.
- Beşikçi, Arzu Onay. "Erken Yaşta Görülen Obezite: Nedenleri ve Tedbirler". *Mised Dergisi* 2010.
- Beyaz Tv/Op. Dr. Farih Erol. "Obezite Nedir?". Youtube. Yayın Tarihi 30 Ağustos 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=Ylo2cW7i5ZY>
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Cu'fî. *el-Câmiu's-Sahîh*. 9 Cilt. thk. Muhammed Züheyr b. Nâsır, Dâru't-Tavku'n-Necat, 1422/1996.
- Bulut, Mehmet Ali. *Can Boğazdan Çıkar*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2015.
- Canan, İbrahim. *Hz. Peygamber'in Sünnetinde Terbiye*. Ankara: DİB Yayınları, 1980.
- Canan, İbrahim. *Hz. Peygamberin Sünnetinde Tıp Tıbb-ı Nebevî*. Ankara: Akçağ Yayınları, 1995.

- Coşkun, Halil. “Mide Balonu Tedavisi Hakkında Merak Ettiğiniz Her Şey”. YouTube Yayın Tarihi 19 Şubat 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=10D4UgkvJz4&t=176s>
- Çetin, Mustafa. *Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2012.
- Dârimî, Ebû Muhammed Abdullah b. Abdірrahmân b. el-Fazled-Dârimî. *es-Sünen*. thk. Hüseyin Selîm Esed ed-Dârânî. 4 Cilt. Suudi Arabistan: Dâru'l-Muğnî, 1412/2000.
- Demir, Halis. “İslâm Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1, (Haziran 2015).
- Ebû Dâvûd, Ebû Dâvûd Süleymân b. el-Eş‘as b. İshâk es-Sicistânî el Ezdî. *es-Sünen*. thk. Şuayb Arnavût. 7 Cilt. Dimeşk: Dâru'r-Risâletil-Âlemiyye, 1430/2009.
- Ebu'l-Â‘lâ Mevdûdî. *Tefhimu'l Kur'ân*. 7 Cilt. İstanbul: İnsan Yayınları, 2006.
- Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır. *Hak Dini Kur'ân Dili*. 10 Cilt. Zehraveyn Yayınevi, ty.
- Ergül, Şafak – Aslı Kalkım. “Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite”. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 10/2, (2011).
- Gazâlî, Hüccetü'l-İslâm Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazâlî et-Tûsî. *İhyâü Ulûmi'd-Dîn*. 4 Cilt. İstanbul: Bedir Yayınevi, çev. Ahmed Serdaroğlu, 1394/1975.
- Gülcan, Erim – Atakan Özkan. “Obezite”. *Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 10 (Mayıs 2006).
- Hamidullah, Muhammed. *İslâm Peygamberi*. çev. Mehmet Yazgan. 2 Cilt. İstanbul: Beyan Yayınları, 2013.
- Hipokrat Tv. “Mide Balonu Hakkında Merak Ettikleriniz- Op. Dr. Feridun Suat Gökçe”. YouTube, Yayın Tarihi 2 Mart 2020. https://www.youtube.com/watch?v=ypurrj_9uiU
- İbn Kesîr, Ebû'l-Fidâ' İmâdüddîn İsmâîl b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesîr b. Dav' b. Kesîr el-Kaysî el-Kureşî el-Busrâvî ed-Dımaşkî eş-Şâfiî. *Tefsîrü'l-Kur'âni'l-'Azîm*. thk. Sâmi b. Muhammed Selâmet. 8 Cilt. Dâru Tayyibetü lin-Neşri ve't-Tevzî', 1420/1999.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd Mâce el-Kazvînî. *es-Sünen*. thk. Muhammed Fuad Abdülbâki. 2 Cilt. Dâru İhyâi'l-Kütübi'l-Arabiyye, ty.
- İbn Manzûr, Ebû'l-Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem b. Alî b. Ahmed el-Ensârî er-Rüveyfî. *Lisânü'l-Arab*. 15 Cilt. Beyrût: Dâru Sadr, 1414/1994.

- İbn Sînâ, Ebû Alî el-Hüseyin b. Abdillâh b. Alî b. Sînâ. *el-Kânun fi't-Tıbb*. çev. Esin Kâhya. 4 Cilt. Ankara: Atatürk Kültür, Dil Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, 1995.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. “Kur’ân’da Anne Çocuk İlişkisi”. *Ekev Akademi Dergisi* 11/30, (2007).
- Köse, Saffet. “Hz. Peygamber (sas) ve Sağlık”. *Siyer Araştırmaları Dergisi* 8, (2020).
- Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr b. Ferh el-Kurtubî. *el-Câmi’ li-Ahkâmi’l-Kur’ân*. thk. Abdullah Bin Abdulmuhsin et-Türkî. 24 Cilt. Beyrût: Müessesetü’r-Risâle, 1427/2006.
- Kuşçuzade, Münir. “Sünnette Spor”. *International Journal of Sport Culture and Science* 3, Special Issue 4 (2015).
- Mâlik b. Enes, Ebû Abdillâh Mâlik b. Enes b. Mâlik b. Ebî Âmir el-Asbahî el-Yemenî. *el-Muvatta’*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. Beyrût: Dâru İhyâit-Turasi'l-Arabî, 1406/1985.
- Mâtürîdî, Ebû Mansûr Muhammed b. Muhammed b. Mahmûd el-Mâtürîdî es-Semerkandî. *Te’vîlâtü’l-Kur’ân (Te’vîlâtü Ehli’s-sünne)*. thk. Dr. Mecdi Bâsellûm. 10 Cilt, Beyrût: Dâr’ül Kütübî’l İlmiyye, 1426/2005.
- Mercanlıgil, Seyit M. *Şişmanlık*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2012.
- Mevsilî, Ebû Ya’lâ Ahmed b. Alî b. el-Müsennâ et-Temîmî. *Müsnedü Ebî Ya’lâ el-Mevsilî*. thk. Hüseyin Selîm Esed. 13 Cilt+Fihrist. Dımaşk: Dâru'l-Me'mûnû't-Türâs, 1393/1973.
- Murat Topoğlu, Dr. Murat Topoğlu. “Obeziteye Genel Bakış ve Nasıl Oluşur?”. Youtube Yayın Tarihi 28 Eylül 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=dtCaebuhDb8>
- Müslim, Ebû'l-Hüseyin Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî. *el-Câmi’u’s-Sahîh*. thk. Muhammed Fuad Abdülbâkî. 5 Cilt. ,Beyrût: Dâr’ül Kütübîl İlmiyye, 1412/1991.
- Nesâî, Ebû Abdirrahmân Ahmed b. Şuayb b. Alî en-Nesâî. *es-Sünen*. thk. Hasan Abdulmunim Şelbî. 12 Cilt. Beyrût: Müessesetü’r-Risâle, 1421/2001.
- Nesefî, Ebû'l-Berekât Hâfızüddîn Abdullah b. Ahmed b. Mahmûd en-Nesefî. *Medârikü’l-Tenzîl ve Hakâiku’l-Te’vîl*. 3 Cilt. Beyrût: Daru'l-Kalem et-Tayyip, 1419/1998.
- Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî en-Nevevî. *el-Minhâc fi Şerhi Sahîhi Müslim b. Haccâc*. 18 Cilt. Mısır: Matbatü'l-Mısriyye bi'l-Ezher, 1347/1929.
- Özakkaş, Tahir. “Oruç ve Tıp”, *Diyanet İlmi Dergi* 26/2, (1990).
- Özer, Kemal. *Müslüman’ın Diyeti*. İstanbul: Hayykitap, 16. Baskı, 2019.
- Özyazıcı, Alparslan. *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*. Ankara: DİB Yayınları, 2. Baskı, 2017.

- Râgıb el-İsfahânî, Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb el-İsfahânî. *el-Müfredât fi Ğarîbi'l-Kur'ân*. thk. Safvân Adnân ed-Dâvedî. Beyrût: ed-Dârü's-Şâmiyye, 1412.
- Râzî, Ebü Abdillâh (Ebü'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin er-Râzî et-Taberistânî. *Mefâtihu'l-Gayb*. 32 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Fikr li't-Tıbbâa ve'n-Neşri ve't-Tevzî', 1401/1981.
- Sağlam, Halil. vd. “Anne Sütünde Adiponektin”. *Güncel Pediatri* 1/5, (2007).
- Samur, Gülhan. *Anne Sütü*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008.
- Serahsî, Ebü Bekr Şemsü'l-eimme Muhammed b. Ebî Sehl Ahmed es-Serahsî. *el-Mebsût*. çev. H. Mehmet Günay vd., ed. Mustafa Cevat Akşit, 30 Cilt+Fihrist, İstanbul: Gümüşev Yayınları, 2008.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. *Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)*. Ankara, 2010.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. “Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?”. (Erişim 28 Eylül 2020). <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. *Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü*. 1. Baskı, Ankara 2011.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010 – 2014)*. Ankara: Obezite ve Fiziksel Aktivite Eğitim Modülleri, 2011.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. “Obezite Nedir?”. Erişim 02 Eylül 2020. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nedir.html>
- Taberî, Ebü Ca'fer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd el-Âmülî et-Taberî el-Bağdâdî. *Câmiu'l-Beyân An Te'vîli Âyi'l-Kur'ân*. thk. Dr. Abdullah b. Abdü'l-Muhsin et'Türkî. 26 Cilt. Dâru Hicr li't-Tıbbâa ve'n-Neşri ve't-Tevzî' ve'l-İ'lân, 1422-2001.
- Tirmizî, Muhammed b İsa b. Sûre et-Tirmizî. *es-Sünen*. thk. Beşşâr Avvâd Ma'rûf. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, 1996.
- Tunay, Volga Bayrakçı. *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008.
- Turgay, Nurettin. *Kur'ân ve Beslenme*. Adana: Adana 2015 Uluslararası İslâm ve Tıp (Tıbb-ı Nebevî) Kongresi, 2016.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. “Obezite”. Erişim 02 Eylül 2020. <https://sozluk.gov.tr/>
- Ürkmez, Mediha. *Mucize Besin Anne Sütü*. Adana: Adana 2015 Uluslararası İslâm ve Tıp (Tıbb-ı Nebevî) Kongresi, 2016.
- Yavuz, Adil. “Tıbb-ı Nebevî Hadislerinin Kaynakları ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme”. *Siyer Araştırmaları Dergisi* 8 (2020).

Yıldırım, Mine – Aslı Akyol – Gülgün Ersoy. *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2008.

Yılmazbaş, Pınar – Gülbin Gökçay. “Çocukluk Çağı Obezitesi ve Önlenmesi”. *Çocuk Dergisi* 3/18 (2018).

Zehebî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed. *et-Tıbbu'n-Nebevî*. thk. Ahmet Rıfat el-Bedrâvî. Beyrût: Dâru İhyâu'l Ulûm, 1410/1990.