

## Vitamins and Supplements

### 1. Mishnah Shabbat 14:3

כל האוכלין אוכל אדם לרפואה וכל המשקין שותה, חוץ ממי דקלים וכוס עיקרים מפני שהן לירוקה...

One may eat any food for healing and drink any beverage, other than palm water or a cup of roots which is for jaundice...

### 2. Rabbi Dov Karoll, *Laws of Medical Treatment on Shabbat*, "And You Shall Surely Heal" (2011) pp 222-223

...Rav Yosef Dov Soloveitchik is quoted as saying that taking vitamins is basically another form of ingesting the nutrients from foods, and, as such, is permitted.

Footnote: From a *shiur* by Rav Doniel Schreiber at Yeshivat Har Etzion, 5762 (YHE-CD project 5762, CD 1, *shiur* 15).

### 3. Rabbi Yaakov ben Asher (14<sup>th</sup> century Spain), Tur Orach Chaim 328

כל אוכלין ומשקין שהן מאכל בריאין מותר לאוכלן ולשתותן לרפואה, אעפ"י שהן קשין לקצת בריאים ומוכחא מלתא דלרפואה עביד אפ"ה שרי כיון שדרך בריאין לאוכלן ולשתותן.

וכל שאינו מאכל ומשקה בריאין אסור לאוכלו ולשתותו לרפואה. אבל אם אוכל ושות' אותו לרעבו ולצמאו ואין לו חולי שרי:

Any food or beverage which is the food of the healthy, one may eat or drink it for medicinal purposes. Even though they are somewhat harsh for some healthy people, and so it is clear that one is doing this for medicinal purposes, it is still permitted because healthy people do eat and drink them.

And if it is not the food or beverage of healthy people then one may not eat or drink it for medicinal purposes. But if one eats or drinks it for his hunger or thirst, and there is no illness, that is permitted.

### 4. Rabbi Yosef Karo (16<sup>th</sup> century Israel), Beit Yosef Orach Chaim 328:37

ומשמע דכל שאינו חולה כלל מותר לו לאכול ולשתות אוכלין ומשקין שאינם מאכל בריאים, דכיון שאינו חולה ליכא למיגזר מידי, הילכך אפילו אינו לא רעב ולא צמא מותר לאכול ולשתות. והא דנקט "לרעבו ולצמאו" לאו דוקא אלא אורחא דמילתא נקט:

It sounds like so long as one is not at all ill, one may eat or drink foods and beverages which are not the food of healthy people. Since he is not ill, there is no reason for any decree. Therefore, even if he is neither hungry nor thirsty he may eat or drink them. When he said, "for his hunger or thirst," that was not specific; he just brought a normal case.

### 5. Rabbi Yosef Karo (16<sup>th</sup> century Israel), Shulchan Aruch Orach Chaim 328:37

וכל שאינו מאכל ומשקה בריאים, אסור לאכול ולשתותו לרפואה. ודוק' מי שיש לו מיחוש בעלמא והוא מתחזק והולך כבריא, אבל אם אין לו שום מיחוש, מותר.

*Mechaber*: Anything that is not the food or drink of healthy people, one may not eat or drink for medicinal purposes.

But only someone who has a mere ache, and strengthens himself and walks as a healthy person, but if he has no ache at all, it is permitted.

### 6. Rabbi Eliezer Waldenberg (20<sup>th</sup> century Israel), Tzitz Eliezer 14:50:1

נלמד מפסק שו"ע זה תרתי, ראשית, דדבר שהוא מאכל או משקה של בריאים מותר אפילו למי שיש לו מיחושים לאכול או לשתותו לרפואה בשבת הגם שמוכחא מילתא דלרפואה עביד, ושנית, דלאדם בריא שאין לו שום מיחוש מותר לאכול ולשתות בשבת לרפואה, היינו לחיזוק המזג אפילו אוכל או משקה שאינו מאכל או משקה של בריאים ולא גזרו בכה"ג משום שחיקת סממנים.

וא"כ אפשר ללמוד מזה לסוג ויטמנים אשר אלפי אנשים משתמשים בהם יום יום כאוכל נוסף, ולוקחים זאת כדי לחסוך באוכל שלא יוסיפו יותר מדי על המשקל וכדומה, כבנידון שאלתינו, שיש להתיר לאותם האנשים להמשיך לקחתם גם בשבת משני פנים, ראשית ניתן לקבוע שנחשבים המה כמאכל בריאים בהיות שכ"כ הרבה אנשים לוקחים אותם... ושנית, אפילו אם לא נחשיב אותם למאכל בריאים מ"מ מותרים אלו שלוקחים אותם בכל ימי החול במקום אוכל נוסף להמשיך לקחתם גם בשבת בהיות ואין להם שום מיחוש מיוחד, ועל כן מותר להם לקחתם לחיזוק מזגם.

We learn two things from this ruling of the Shulchan Aruch:

- 1) That which is food or drink of healthy people is permitted even for those who have pains to eat or drink medicinally on Shabbat, even though it's clear that this is for healing, and
- 2) A healthy person who has no pain may eat or drink on Shabbat for healing, meaning to strengthen his constitution he may even have food or drink which is not of healthy people, and they did not decree for such a case "lest they grind ingredients."

And if so, one may learn from this for the kinds of vitamins which thousands of people use daily as supplementary food. They take it to reduce their food so that they don't add more weight and the like, as in the case we were asked about.

There is room to permit people to continue to take them on Shabbat for two reasons:

- 1) One could establish that these are considered "the food of healthy people" since so many people take them...
- 2) Even if we do not consider them "the food of healthy people", still, those who take them all week as supplementary food may continue to take them on Shabbat because they have no particular pain. Therefore, they may take them to strengthen their constitutions.

7. Rabbi Avraham Gombiner (17<sup>th</sup> century Poland), Magen Avraham 328:43

בטור כתוב "ושותה אותו לרעבו לצמאו מותר", משמע דאם עושה לרפואה אסור אף ע"פ שהוא בריא...

The Tur wrote, "And drinking it for one's hunger or thirst is permitted," indicating that if one does it for medicinal purposes that is prohibited even though he is healthy...

8. Rabbi Yisrael Meir Kagan (19<sup>th</sup>-20<sup>th</sup> century Poland), Mishneh Berurah 328:120

אם הוא עושה לרפואה דהיינו כדי לחזק מזגו כתב המ"א דאפילו בבריא גמור אסור:

If he does it for medicinal purposes, meaning to strengthen his constitution, the Magen Avraham wrote that this is even prohibited for an entirely healthy person.

9. Rabbi Moshe Feinstein (20<sup>th</sup> century Russia/USA), Igrot Moshe Orach Chaim 3:54

רוב הוויטאמינים שאינם מבריאים את האדם הבריא לשנותו שיהיה מחלש בטבעו לבריא וחזק, אלא שמחזקין אותו מעט כמו שמתחזק מאכילת בשר יותר מאכילת ירקות וכדומה, מותר ליקח בשבת אף שעושים שלא יהיה עלול להתחלות בנקל. ואם יש וויטאמינים שמרפאים מאיזה מחלה ואינו חולה הנופל למשכב אלא הולך ומתחזק כבריא אסור, ולבריא החלש בטבעו ועושים אותו להיות גוף חזק ובריא ביותר תלוי במחלוקת הב"י והרמ"א והב"ח עם המג"א שיש להחמיר.

Most vitamins which do not make a healthy person healthier, to change him from a weak nature to be strong, but they strengthen him a little, like from eating meat as opposed to vegetables and the like, one may take them on Shabbat even though they do this to prevent becoming ill easily.

And if there are vitamins which cure some illness, and one is not bedridden with illness but one walks about as a healthy person, these are prohibited. And a healthy person who has a weak nature, and these make his body stronger and healthier, this depends on the debate of the Beit Yosef and Rama and Bach with the Magen Avraham, and one should be strict.

10. Rabbi Dr. Avraham Sofer Abraham (20<sup>th</sup>-21<sup>st</sup> century Israel), Nishmat Avraham (3<sup>rd</sup> ed.) Orach Chaim 328 (3)

וכתב לי הגאון הרב שלמה זלמן אויערבאך זצ"ל: נראה לפי עניות דעתי אדם שעלול בקל להצטנן ולקבל דלקת ריאות או מחלה אחרת אשר לאחר שהחלה בה יהיה מותר ברפואה, למה לנו להמתין עד שיחלה אם אפשר למנוע? ולכן מותר ודאי להשתמש בוויטמינים אם הצורך לקבל את זה בכל יום גם בשבת.

Rabbi Shlomo Zalman Auerbach wrote to me: It appears, in my humble opinion, one who is vulnerable to colds and to lung infections or some other illness which, once ill, one would be allowed to heal [on Shabbat], why should we wait for him to become ill, if we can prevent it? Therefore one certainly may use vitamins if one must take them daily, even on Shabbat.

11. Rabbi Yehoshua Neuwirth (20<sup>th</sup>-21<sup>st</sup> century Israel), Shemirat Shabbat k'Hilchatah 34:17 footnote 76

ושמעתי מהגרש"ז אויערבאך שליט"א דרך אם ההפסקה תגרום לו נזק, או שהרפואה היא דוקא מספר ימים רצופים אשר מוכרח להיות שבת ביניהם, כי אז יש להקל.

And I heard from Rav Shlomo Zalman Auerbach that there is leniency only if halting will harm him, or the cure is specifically for a period of consecutive days such that Shabbat must be among them.