Supplemental Table 2. Quality Assessment Scores for Included Studies - adapted from the ADA Quality Criteria Checklist

Author, year COUNTRY	2.1 *Inclusion/ exclusion criteria specified*	2.3 *health & demographics described*	**3.1** *Method of randomisation described (and unbiased)*	**3.2** *Distribution of disease e.g. similar across groups*	**4.3** *Enrolled subjects accounted for?*	5.1 & 5.2 *Blinding?*	6.1 *Protocols described?*	6.3 *Intensity / duration sufficient?*	6.4 *Study retention measured?*	6.4 *Dietary adherence measured?*	6.5 *Co-interventions described?*	7.4 *Measurements based on valid tests?*	**TOTAL "Y"** (out of 12) **Rating** (+, -, ϕ)
Agarwal, 2015 USA	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	NA	Y	9 (out of 11) +
Assaf, 2016 USA	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	10 +
Einvik, 2010 NORWAY	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	11 +
Endevelt, 2011 ISRAEL	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**N**	**N**	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**NA**	**Y**	**7 (out of 11) ϕ**
Forster, 2012 UK	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	11 (out of 11) +
Hyyppa, 2003 FINLAND	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	10 +
Imayama, 2011 USA	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	11 +
Jacka, 2017 AUSTRALIA	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	12 +
Jenkinson, 2009 UK	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	10 +
Kasckow, 2014a USA	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**N**	**N**	**N**	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**Y**	**7 ϕ**
Kasckow, 2014b USA	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	11 +
Kiernan, 2001 USA	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**N**	**N**	**Y**	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**Y**	**8 ϕ**
McMillan, 2011 AUSTRALIA	**N**	**N**	**N**	**Y**	**N**	**Y**	**Y**	**N**	**Y**	**Y**	**Y**	**Y**	**7 ϕ**
Nieman, 2000 USA	**Y**	**N**	**N**	**Y**	**N**	**N**	**Y**	**Y**	**Y**	**Y**	**Y**	**Y**	**8 ϕ**
Scheier, 2005 USA	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9 +
Wardle, 2000 UK	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	11 +