

Supplementary Material

Supplement I.

Table 2. The evaluated study quality of included articles using the Academy of Nutrition and Dietetics (2016) quality criteria checklist.

Study (First Author, Year)	Bowen, 2007 [26]	Bowen, 2006 [27]	Dove, 2009 [24]	Drewnowski, 1994 [30]	Furchner-Evanson, 2010 [29]	Hollis, 2009 [33]	Kasim-Karakas, 2009 [34]	Kasim-Karakas, 2007 [23]	Maersk, 2012 [28]	Mazlan, 2006 [18]	Overduin, 2016 [19]	Raben, 2011 [15]	Raben, 2002 [17]	Reid, 2014 [22]	Reid, 2010 [21]	Rezvani, 2013 [20]	Saris, 2000 [32]	Sorensen, 2005 [16]	Surwit, 1997 [35]	Vozzo, 2002 [25]	Wiessing, 2015 [31]
VALIDITY QUESTIONS - PRIMARY STUDIES																					
1. Was the research question clearly stated?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
2. Was the selection of study subjects/patients free from bias?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
3. Were study groups comparable?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
4. Was method of handling withdrawals described?	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y
5. Was blinding used to prevent	Y	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y

introduction of bias?																						
6. Were intervention/therapeutic regimens/exposure factor or procedure and any comparison(s) described in detail?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
7. Were outcomes clearly defined and the measurements valid and reliable?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
8. Was the statistical analysis appropriate for the study design and type of outcome indicators?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
9. Were conclusions supported by results with biases and limitations taken into consideration?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
10. Is bias due to study's funding or sponsorship unlikely?	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
OVERALL QUALITY - PRIMARY STUDIES																						
Negative/Neutral/Positive (N/0/P) based on validity questions 2, 3, 6 and 7.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	0	0	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Sum																						

