

	Random sequence generation (selection bias)	Allocation concealment (selection bias)	Blinding of participants and personnel (performance bias): All outcomes	Blinding of outcome assessment (detection bias): All outcomes	Incomplete outcome data (attrition bias): All outcomes	Selective reporting (reporting bias)	Other bias
Adan and Serra-Grabulosa, 2010 [51]	+	?	+	?	+	+	?
Allen et al., 1996 [62]	+	?	+	?	+	+	?
Al-Sabah et al., 2020 [44]	+	+	+	+	+	+	
Azari, 1991 [63]	+	?	+	?	+	+	
Baym et al., 2014 [40]	+	+	+	+	+	+	
Benton, 1990 [65]	?	?	+	?	+	+	?
Benton and Owens, 1993 [66]	+	?	+	?	+	+	?
Benton and Stevens, 2008 [68]	+	?	+	?	+	+	?
Benton et al., 1987 [64]	+	?	+	?	+	+	?
Benton et al., 1994 [67]	?	?	+	?	+	+	?
Berger et al., 2020 [46]	+	+	+	+	+	+	+
Best et al., 2008 [69]	?	?	+	?	+	?	?
Birnie et al., 2015 [70]	?	?	+	?	+	+	?
Brandt, 2015 [74]	?	?	+	?	+	?	?
Brandt et al., 2006 [71]	+	?	+	?	+	+	?
Brandt et al., 2010 [72]	+	?	+	?	+	+	?
Brandt et al., 2013 [73]	+	?	+	?	+	+	?
Brody and Wolitzky, 1983 [75]	?	?	?	?	+	?	?
Brown and Riby, 2013 [76]	+	?	+	?	+	+	?
Chong et al., 2019 [14]	+	+	+	+	+	+	
Cohen et al., 2018 [47]	+	+	+	+	+	+	+
Craft et al., 1994 [77]	?	?	?	?	+	+	?
Donohoe and Benton, 1999a [78]	+	?	+	?	+	+	?
Donohoe and Benton, 1999b [79]	+	?	+	?	+	+	?
Flint and Turek, 2003 [80]	+	?	?	?	+	+	?
Ford et al., 2002 [81]	+	?	+	?	+	+	?
Foster et al., 1998 [52]	+	?	+	?	+	+	?
Giles et al., 2018 [82]	+	?	+	?	+	+	?
Ginieis et al., 2018 [83]	+	?	+	?	+	+	?
Gonder-Frederick et al., 1987 [84]	+	?	?	?	+	+	?
Gui et al., 2021 [41]	+	+	+	+	+	+	
Hassevoort et al., 2020 [39]	+	+	+	+	+	+	
Hope et al., 2013 [85]	?	?	+	?	+	+	?
Jones et al., 2012 [32]	+	?	+	?	+	+	+
Kaplan et al., 2000 [31]	?	?	+	?	+	+	?
Kaplan et al., 2001 [33]	?	?	+	?	+	+	?
Kennedy and Scholey, 2000 [86]	+	?	+	?	+	+	?
Lester et al., 1982 [38]	+	+	+	+	+	+	
Maben and Smith, 1996 [49]	+	?	+	?	?	?	?
Macpherson et al., 2015 [87]	+	?	+	?	+	+	?
Mantantzis et al., 2018 [88]	+	?	+	?	+	+	?
Martin and Benton, 1999 [89]	+	?	+	?	+	+	?
Meikle et al., 2004 [53]	?	?	+	?	+	+	?
Meikle et al., 2005 [54]	+	?	+	?	+	+	?
Messier et al., 1998 [90]	+	?	?	?	+	+	?
Miller et al., 2013 [91]	+	?	+	?	+	+	+
Mohanty and Flint, 2001 [92]	+	?	+	?	+	?	?
Naveed et al., 2020 [43]	+	+	+	+	+	+	
Overby et al., 2013 [45]	+	+	+	+	+	+	
Owen et al., 2010 [55]	+	?	+	?	+	+	?
Owen et al., 2012 [56]	+	?	+	?	+	+	?
Owen et al., 2013 [57]	+	?	+	?	+	+	?
Parker and Benton, 1995 [93]	+	?	+	?	+	?	?
Peters et al., 2020a [30]	+	?	+	?	+	+	?
Riby et al., 2004 [94]	?	?	+	?	+	+	?
Riby et al., 2008 [95]	?	?	+	?	+	+	?
Riby et al., 2011 [96]	+	?	+	?	+	+	?
Scholey et al., 2001 [97]	+	?	+	?	+	+	?
Scholey et al., 2009 [98]	+	?	+	?	+	+	?
Scholey et al., 2014 [58]	+	?	+	?	+	+	+
Serra-Grabulosa et al., 2021 [59]	+	?	+	?	+	+	?
Smith and Foster, 2008 [99]	?	?	+	?	+	+	?
Smith et al., 2011b [100]	?	?	+	?	+	+	?
Spier et al., 1998 [101]	+	?	+	?	+	?	?
Tollery and Christian, 2013 [102]	+	?	+	?	+	+	?
Tollery and Christian, 2015 [103]	+	?	+	?	+	+	?
Tollery and Christian, 2016 [104]	+	?	+	?	+	+	?
Sunram-Lea et al., 2001 [105]	+	?	+	?	+	+	?
Sunram-Lea et al., 2002a [106]	+	?	+	?	+	+	?
Sunram-Lea et al., 2002b [50]	+	?	+	?	+	+	?
Sunram-Lea et al., 2008 [107]	+	?	+	?	+	+	?
Sunram-Lea et al., 2011 [108]	+	?	+	?	+	+	?
Van der Zwaluw et al., 2014 [61]	+	?	?	?	+	+	?
Walk et al., 2017 [60]	+	?	+	?	+	+	+
Winder and Borriell, 1998 [109]	+	?	+	?	+	+	?
Ye et al., 2011 [48]	+	+	+	+	+	?	
Zhang et al., 2022 [42]	+	+	+	+	+	+	+

Supplementary Figure S2: Risk of bias summary