

Supplementary file 2. JBI critical appraisal tool for experimental studies.

Study	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9
Ahn et al. ²³ 2016	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Akbar et al. ²⁴ 2017	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Akbar et al. ²⁵ 2019	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Awais et al. ²⁶ 2017	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	Y	Y
Bose et al. ²⁷ 2019	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Brown et al. ²⁸ 2013	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Chai et al. ²⁹ 2023	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Chuang et al. ³⁰ 2018	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Foong et al. ³¹ 2019	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Gharagozlou et al. ³² 2015	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Guo et al. ³³ 2016	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Hamann et al. ³⁴ 2023	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Jagannath et al. ³⁵ 2014	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Kar et al. ³⁶ 2010	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Lal et al. ³⁷ 2002	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Lee et al. ³⁸ 2014	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Nguyen et al. ³⁹ 2017	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Otmani et al. ⁴⁰ 2005	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Pal et al. ⁴¹ 2008	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Paradeep Kumar et al. ⁴² 2021	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Puspasari et al. ⁴³ 2023	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Puspasari et al. ⁴⁴ 2017	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Shoaib et al. ⁴⁵ 2023	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Sun et al. ⁴⁶ 2014	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Torsvall et al. ⁴⁷ 1987	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Wang et al. ⁴⁸ 2021	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Wang et al. ⁴⁹ 2019	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Wei et al. ⁵⁰ 2018	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Wijesuriya et al. ⁵¹ 2007	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zhang et al. ⁵² 2013	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zhang et al. ⁵³ 2020	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zhang et al. ⁵⁴ 2021	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zheng et al. ⁵⁵ 2017	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zuraida et al. ⁵⁶ 2022	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	Y	Y
A'KERSTEDT et al. ⁵⁷ 2010	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Ahlstrom et al. ⁵⁸ 2017	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Akbar et al. ⁵⁹ 2015	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zuraida et al. ⁶⁰ 2019	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	Y	Y

Awais et al. ⁶¹ 2014	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Caldwell et al. ⁶² 2009	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Campagne et al. ¹² 2003	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Chen et al. ⁶³ 2018	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zhang et al. ⁶⁴ 2018	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Craig et al. ⁶⁵ 2011	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Eoh et al. ⁶⁶ 2004	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Filtness et al. ⁶⁷ 2012	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Dunbar et al. ⁶⁸ 2020	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Jap et al. ⁶⁹ 2009	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Kecklund et al. ⁷⁰ 1993	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Lees et al. ⁷¹ 2018	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Lowden et al. ⁷² 2009	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Otmani et al. ⁷³ 2005	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Li et al. ⁷⁴ 2013	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	Y	Y
Ma et al. ⁷⁵ 2018	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Jap et al. ⁷⁶ 2010	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Nelson et al. ⁷⁷ 2010	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Perrier et al. ⁷⁸ 2016	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Padapelis et al. ⁷⁹ 2007	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Kee et al. ⁸⁰ 2010	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Simon et al. ⁸¹ 2011	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Sivakumar et al. ⁸² 2021	Y	U	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Zhao et al. ⁸³ 2012	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Han et al. ⁸⁴ 2019	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y
Gibbings et al. ⁸⁵ 2022	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	Y	Y
Zheng et al. ⁸⁶ 2022	Y	Y	Y	N	Y	NA	Y	Y	Y

Table S2. The JBI critical appraisal tool for experimental studies; Q1: Is it clear in the study what is the 'cause' and what is the 'effect' (i.e. there is no confusion about which variable comes first)?; Q2: Were the participants included in any comparisons similar?; Q3: Were the participants included in any comparisons receiving similar treatment/care, other than the exposure or intervention of interest?; Q4: Was there a control group?; Q5: Were there multiple measurements of the outcome both pre and post the intervention/exposure?; Q6: Was follow-up complete and if not, were differences between groups in terms of their follow-up adequately described and analyzed?; Q7: Were the outcomes of participants included in any comparisons measured in the same way?; Q8: Were outcomes measured in a reliable way?; Q9: Was appropriate statistical analysis used?; Y: yes, N: no; U: unclear, NA: not applicable